

## Co na obiad: beef vindaloo wg Piotra Ogińskiego



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

**wołowina** 500 gramów

#### Na marynatę i sos:

**ocet jabłkowy** 70 mililitrów

**cukier** 3 łyżeczki

**nasiona gorczycy Prymat** 1 łyżeczka

**kmin rzymski** 2 łyżeczki

**laska cynamonu** 1/2 sztuki

**goździki** 4 sztuki

**pieprz kolorowy ziarnisty** 2 łyżeczki

**imbir świeży** 5 gramów

**czosnek** 6 ząbków

**suszona papryczka chili** 6 sztuk

**sól himalajska** do smaku

**cebula** 1 sztuka

**olej** 2 łyżki

**mleko kokosowe** 150 mililitrów

**woda** 250 mililitrów

**wino białe wytrawne** 100 mililitrów

#### Do dekoracji:

**papryczka chili** 1/2 sztuki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pokroić mięso w kostkę i posolić. Ocet, cukier, przyprawy, czosnek, imbir, suszone chilli oraz 50 ml mleka kokosowego dokładnie blendujemy. Do w ten sposób zrobionej marynaty wrzucamy posolone mięso i marynujemy minimum godzinę.

Po tym czasie mięso bez płynów smażymy na rozgrzanym oleju przez ok. 4-5 minut. Gdy mięso się podsmaży, dodajemy cebulę, pozostałą marynatę, wodę oraz mleko kokosowe (100 ml lub nieco więcej, jeśli lubimy) i dusimy ok. 30-45 minut.

Kiedy na wierzchu sosu pojawi się tłuszcz, to znak, że mięso jest miękkie, a danie jest gotowe.

Na koniec duszenia, jeśli chcecie, aby danie było bardziej pikantne możecie dodać pokrojone kawałki chili.

Beef vindaloo podajemy z ryżem oraz świeżą kolendrą.

Jeśli jednak wolicie dania wegetariańskie, klikajcie po [przepis na matar panir](#).