

## Doradca Smaku XIV: Wołowina po indyjsku, odc. 33



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>cebula biała</b>	1 sztuka
<b>papryka czerwona</b>	1 sztuka
<b>czerwona papryczka chili</b>	1/2 sztuki
<b>szczypior dymki</b>	1 pęczek
<b>antrykot wołowy</b>	1/2 kilograma
<b>Musztarda rosyjska Prymat</b>	2 łyżeczki
<b>mąka pszenna</b>	2 łyżki
<b>olej kokosowy</b>	2 łyżki
<b>koncentrat pomidorowy</b>	1 łyżka
<b>rosół wołowy</b>	1/2 litra
<b>pomidory pelati</b>	200 mililitrów
<b>prażone orzechy nerkowca</b>	1/2 szklanki
<b>świeża kolendra</b>	1 garść
<b>pita</b>	2 sztuki
<b>wiórki kokosowe</b>	1 łyżka
<b>kwaśna śmietana</b>	3 łyżki
<b>Kmin rzymski mielony Prymat</b>	do smaku
<b>Przyprawa curry orientalna Prymat</b>	do smaku
<b>świeża kolendra</b>	do dekoracji

# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## **Wołowina:**

- 1.** Czosnek kroimy w plastry, cebule w grubszą kostkę, czerwoną paprykę w małe kawałki. Siekamy papryczkę chili i szczypior.
- 2.** Antrykot kroimy w kostkę. Pokrojone mięso wrzucamy do miseczki, dodajemy musztardę rosyjską i obtaczamy w niej antykot. Oprószamy mąką, przyprawiamy kminem rzymskim. Całość dokładnie mieszamy.
- 3.** W dużym rondlu rozgrzewamy olej kokosowy. Wołowinę w maceracie smażymy 1-2 minuty na złoty kolor.
- 4.** Wrzucamy czosnek cebulę, papryczkę chili i czerwoną paprykę. Mięso z warzywami mieszamy. Dodajemy koncentrat pomidorowy, podlewamy rosółem i mieszamy.
- 5.** Do składników dodajemy pokrojone w kostkę pomidory pelati, orzechy nerkowca i do smaku curry. Mieszamy doprawioną całość.
- 6.** W międzyczasie siekamy kolendrę, zostawiając kilka listków do dekoracji i na suchej patelni grillowej podgrzewamy chlebki pity.
- 7.** Do rondla z wołowiną wrzucamy wiórki kokosu, mieszamy i dusimy ok. godzinę, do miękkości mięsa.

## **Sposób podania:**

- 1.** Chlebek pita kroimy na ćwiartki i układamy na talerzu.
- 2.** W małej miseczce podajemy kwaśną śmietanę.
- 3.** Na talerzu układamy wołowinę w sosie, posypujemy szczypiosem i kolendrą, ozdabiamy listkiem kolendry.