

Doradca Smaku III, odc. 22: Indyk w sosie curry



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

ryż basmati	200 g
pierś z indyka	200 g
jabłko	1 szt.
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
migdały	20 g (w płatkach)
rodzynki	20 g
mleko kokosowe	400 ml
cytryna	1/2 szt.
olej	

Do smaku

- przyprawa curry**
- kolendra cała**
- chili pieprz cayenne**
- sól morska**
- pieprz czarny mielony**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Ryż basmanti dokładnie płuczemy w zimnej wodzie. Następnie gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na 1 szklankę ryżu potrzebujemy 1,5 szklanki wody. Po ugotowaniu przelewamy go zimną wodą.
- KROK 2 Mięso z indyka myjemy i osuszamy. Kroimy pod skosem na równej wielkości plastry.
- KROK 3 Lekko rozbijamy, posypujemy solą oraz pieprzem i smażymy na patelni z rozgrzanym olejem (ok. 2 minuty). Usmażone mięso przekładamy na ściereczkę do odsączenia tłuszczu.
- KROK 4 Jabłko oraz cebulę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Czosnek siekamy w cienkie plasterki. Z patelni, na której wcześniej smażyliśmy indyka, wylewamy część tłuszczu, tak, żeby została tylko cienka warstwa. Rozgrzewamy patelnię i chwilę podsmażamy na niej płatki migdałów. Jak nabiorą koloru dodajemy rodzynki, startą cebulę i jabłko oraz czosnek. Przyprawiamy kolendrą, chili oraz przyprawą curry. Całość chwilę smażymy, a następnie dodajemy czosnek.
- KROK 5 Następnie wlewamy mleko kokosowe i dalej smażymy na wolnym ogniu, żeby połączyły się wszystkie smaki.
- KROK 6 Odsączonego z tłuszczu indyka wkładamy do sosu i chwilę razem podgrzewamy (ok. 2 minuty). Wyciskamy odrobinę soku z cytryny. Mieszamy.
- KROK 7 Indyka podajemy z ryżem i sosem. Porcje ryżu możemy uformować na talerzu za pomocą obręczy. Przed wyłożeniem na talerz ryż można podgrzać delikatnie w garnku. Jeśli sos wyjdzie nam zbyt rzadki można go zagęścić gęstą śmietaną.