



Ochutnajme Indiu

Pripravili sme pre vás tip indické obedové menu.
Polievka, hlavné jedlo, koláčik a výborný masala čaj.
Dobrá chuť!

Polievka z červenej šošovice

Ingrediencie:

250g červená šošovica
1 cibuľa
2 strúčiky cesnaku
1 lyž. kari korenie
olej, voda, soľ, vegeta

Postup:

Nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pretlčený cesnak a kari korenie. Premiešame, pridáme prepláchnutú šošovicu a zalejeme cca 1 litrom vody. Varíme, kým nie je šošovica mäkká.

Dochutíme soľou, alebo vegetou. V prípade potreby dolejeme vodu.

Môžeme vyskúšať aj verziu s kokosovým mliekom: ½ plechovky kokosového mlieka pridáme na konci varenia a necháme prejsť varom.

Rybie kari s ryžou

(ak chcete, môžete rybu zameniť za kuracie prsia)

Ingrediencie:

1 kg ryby (tilapia, treska alebo iná biela ryba)
2 cibule nakrájané na mesiačky
1 kapia nakrájaná na pásiky
2 lyž. garam masala (indické korenie) alebo karí korenia
chilli čerstvé alebo mleté podľa chuti (môžete vynechať)
kúsok čerstvého zázvoru (alebo ½ č. lyž. mletého zázvoru)
2 lyž. paradajkového pretlaku
1 lyž. citrónovej šťavy
1 konzerva kokosového mlieka
1 lyž. oleja
soľ podľa chuti



Postup:

Nakrájanú cibuľu a papriku restujeme 5 minút na oleji. Pridáme nastrúhaný zázvor a koreniny a ešte chvíľku restujeme. Ďalej pridáme paradajkový pretlak, citrónovú šťavu a kokosové mlieko. Podľa potreby podlejeme, dochutíme soľou a chvíľku povaríme. Pridáme rybu nakrájanú na menšie kúsky a varíme domäkka. Rybie karí podávame s ryžou.

Ak sa chcete priblížiť k tradičnému indickému stolovaniu, môžete ryžu a rybie karí servírovať napríklad na kapustový list a jesť rukami :).

Masala chai (Indický korenistý čaj)

Ingrediencie:

2 škorice,
6 klinčekov,
0,5 badiánového kvietku,
6 kardamónov,
4 guľôčky biele korenie,
2 pásiky zázvoru,
2 čierne čaje (indické),
3 kopcovaté lyžice cukru,
1l vody,
podľa potreby mlieko,



foto zdroj: teafloor.com

Postup:

Všetky koreniny spolu rozdrvíme v mažiari.

Dáme ich na 10 minút variť do vody, potom pridáme čaje a varíme ďalšie 2 minúty. Vyberieme čaje, pridáme cukor a nalejeme mlieko do zblednutia. Zohrejeme na vyššiu teplotu, ale už nevaríme.

Precedíme do džbánu a vychutnávame si vynikajúci masala čajík.

Kokosový hrnčekový koláč

(zdroj: <http://akochutimasala.blogspot.com/2011/02/kokosovy-hrncekovy-kolac.html>)

Ingrediencie:

200ml bieleho hustého jogurtu
260ml kryštálového cukru
štipka soli
250ml hladkej múky
250ml strúhaný kokos
125ml rastlinného oleja
1 lyžička prášku do pečiva
1/2 lyžičky vanilkovej arómy
3 vajíčka
olej na vymastenie plechu
kokos na vysypanie plechu



(rozmer pekáča 25x25cm, výška 5cm; alebo cesto nalejte do bábovkovej formy)

POSTUP:

Cukor, štipku soli a vajíčka mixérom dobre vymiešame do penista. Pridáme ostatné mokré suroviny a zľahka premiešame. V druhej miske zmiešame ostatné suché suroviny a pridáme k nim vymiešanú zmes. Zľahka metličkou premiešame. Cesto vylejeme na plech, ktorý sme vymastili olejom a vysypali kokosovou múčkou (alebo do bábovkovej formy).

Rúru predhrejeme na 180st. a koláč pečieme nezakrytý 40-45 minút. (Ak použijete klasický veľký plech, bude stačiť možno 30 minút, pretože koláčik bude nižší.)