

Currymártás (meleg)



Hozzávalók:

- 1 kisebb vöröshagyma
- 3 evőkanál olaj
- 1 csapott mokkáskanál köménymag
- 2 gerezd fokhagyma
- késhegynyi csilipor
- késhegynyi gyömbérpor
- 2 kiskanál currypor
- 1 evőkanál finomliszt
- 2 dl szűrt húsleves (tyúkhúsleves- vagy zöldségleveskockából is készülhet) vagy fél kiskanál ételízesítő por
- 2 dl főzőtejszín (esetleg tej)
- só, pár csepp citromlé

1. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk vagy lereszeljük, az olajba szórjuk a köménymaggal együtt, és kis lángon néhányszor megkeverve 6-8 perc alatt megfonnyasztjuk.

2. A zúzott fokhagymát, a chili-, a gyömbér- meg a curryport beleszórjuk. 1 percnyi pirítás után - de már nagy lángon - a liszttel meghintjük. További 1 percig pirítjuk, azután a levest (vagy az ételízesítő vizet) és a tejszínt ráöntjük.

3. Kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Megsózzuk, egy kevés citromlével ízesítjük. Ha fontos, hogy bársonyosan sima legyen, át is szűrhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 242 kcal • fehérje: 2,2 gramm • zsír: 22,6 gramm • szénhidrát: 7,4 gramm • rost: 0,3 gramm • koleszterin: 37 milligramm