

Indiai pulykacurry (currys pulyka)



Hozzávalók:

50 dkg pulykamellfilé, 2 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, diónyi gyömbér, 2 kicsi csilipaprika (csilipor is lehet), 1 púpozott evőkanál kókuszszír, 3-4 cm-es fahéjrúd, néhány szegfűszeg, 1 mokkáskanál őrölt római kömény, 1 kiskanál só, 2 kiskanál currypor, 10 dkg kókuszkrém (sűrítmény, melyből vízzel hígítva kókusztej lesz), 1-2 kiskanálnyi citromlé

1. A pulykamellet 1 centis kockákra, a megtisztított vöröshagymát finomra vágjuk. A meghámozott fokhagymát és gyömbért meg a kicsumázott csilipaprikát szintén fölaprítjuk.
2. A kókuszszírt egy széles, peremes serpenyőben kissé megforrósítjuk, a hagymát beleszórjuk, a fahéjat, szegfűszeget hozzáadjuk. Kis lángon, néhányszor megkeverve 6-8 perc alatt megfonnyasztjuk.
3. Ezt követően a húskockákat beleforgatjuk, a fokhagymával, a csilivel, a gyömbérrel és a római köménnyel fűszerezzük. Nagy lángon, keverve-rázogatva 4 percig pirítjuk.
4. Ekkor megsózzuk, a curryporral fűszerezzük. A kókuszkrémet hozzáadjuk, a citromlével ízesítjük. 1-2 percnyi forralás után kellően besűrűsödik.

Jó tanács

- Csirkemellből ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 312 kcal

Nehézségi foka: ●●●○○○