Aromatyczne curry z wołowiną

Potrawa ta powinna zasmakować nawet najbardziej wybrednym miłośnikom curry. Chudy i delikatny stek z polędwicy można szybko usmażyć z bardzo dużą ilością przypraw, pomidorów, pieczarek i szpinaku, a następnie dusić w sosie z miodu i jogurtu. Podawany z ryżem przyprawionym kardamonem tworzy naprawdę zdrowy i pożywny posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju słonecznikowego
1 duża cebula, pokrojona w cienkie plasterki
150 g drobnych pieczarek, pokrojonych w plasterki
400 g polędwicy wołowej, obranej z tłuszczu i pokrojonej na kawałki
1 i 1/2 łyżeczki imbiru w oleju, odsączonego i posiekanego
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1/2 łyżeczki pokruszonych suszonych płatków chili
2 łyżeczki mielonej kolendry
1/4 łyżeczki mielonego kardamonu

1/2 łyżeczki szafranu
1/4 gałki muszkatołowej, startej
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 łyżeczka mąki kukurydzianej zmieszanej z 1 łyżką wody
300 g naturalnego niskotłuszczowego
jogurtu
1 łyżka płynnego miodu
125 g liści młodego szpinaku
sok z 1/2 limonki
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej plus dodatkowa ilość do przybrania

Ryż z kardamonem
340 g ryżu basmati, wypłukanego
1 laska cynamonu
8 strączków zielonego kardamonu, rozłupanych
sok z 1/2 limonki
sól

PRZYGOTOWANIE:

1) Podgrzać olej w dużym rondlu i wrzucić do niego cebulę i pieczarki. Smażyć na dużym ogniu 2 minuty, aż cebula zacznie się rumienić.

2) Dodać wołowinę z imbirem, czosnkiem, pokruszonym chili, kolendrą, kardamonem, szafranem i gałką muszkatołową. Smażyć 2 minuty, dokładnie mieszając, następnie dodać pomidory oraz mąkę rozrobioną wodą. Doprowadzić do wrzenia mieszając. Wlać jogurt i miód. Ponownie zagotować, a następnie zmniejszyć ogień i delikatnie dusić pod przykryciem 20 minut.

3) Przygotować ryż z kardamonem. Wlać 450 ml zimnej wody do rondla i zagotować. Wrzucić ryż, laskę cynamonu i strączki kardamonu. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować 10 minut, aż ryż zmięknie. Odcedzić i wrzucić ryż do rondla. Dodać sok cytrynowy i trzymać pod przykryciem do chwili podania.

4) Dodać do curry szpinak, sok z limonki oraz posiekaną kolendrę i pozwolić, by liście szpinaku zmiękły. Przed podaniem polać ryż curry i przybrać go świeżą kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 570 kcal, 36 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 86 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 2 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock