Curry keema

To rozpływające się w ustach curry doprawiamy tylko odrobiną chili, więc mogą je jeść dzieci, które lubią kulinarne przygody. Potrawę podajemy z ryżem basmati gotowanym na parze i gorącym chlebkiem naan.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g chudej mielonej wołowiny
1 cebula, drobno posiekana
450 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
3 ząbki czosnku, posiekane
2,5 cm świeżego imbiru, posiekanego
1 kawałek cynamonu
1 łyżeczka kurkumy
1 łyżeczka ziaren kminu rzymskiego, zmiażdżonych
1/2 łyżeczki suszonych płatków chili
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
300 ml wywaru wołowego lub jagnięcego
150 g małych listków szpinaku

sól i pieprz
listki świeżej mięty, do przybrania

Sos jogurtowy raita
150 g chudego jogurtu naturalnego
1/4 ogórka, pokrojonego w drobną kostkę
4 łyżeczki świeżej mięty, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Smażyć wołowinę i cebulę w dużym rondlu 5 minut, aż przyrumienią się równomiernie. Często mieszać, by rozdrobnić mielone mięso. Dodać ziemniaki, czosnek, imbir oraz przyprawy i smażyć 2 minuty, stale mieszając. Dodać pomidory z sokiem oraz wywar. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i dusić na małym ogniu 20 minut, mieszając od czasu do czasu.

2) Przyrządzić raitę. Wymieszać jogurt z ogórkiem i miętą. Doprawić do smaku odrobiną soli i pieprzu. Przełożyć do miseczki i wstawić do lodówki.

3) Dodać szpinak do garnka z curry. Podgrzewać minutę, skosztować i w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. Przełożyć na podgrzane talerze i posypać listkami świeżej mięty. Podawać ze schłodzoną raitą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 369 kcal, 35 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 30 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock