Curry z jagnięciną i pikantną soczewicą

Świeżo mielone przyprawy smakują zupełnie inaczej niż gotowy proszek curry i sprawiają, że potrawa ma cudowny aromat. Najlepiej ją podawać z plackami chapatti, jogurtem i ryżem szafranowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6 ziaren czarnego pieprzu
1 łyżka ziaren kminu rzymskiego
ziarna z 1 strączka kardamonu
2 łyżki oleju słonecznikowego
1 duża cebula, pokrojona w plasterki
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
5 cm świeżego imbiru, posiekanego
1 czerwona papryczka chili, posiekana
1 kawałek cynamonu
1 łyżeczka kurkumy

450 g jagnięciny – chudego udźca bez kości lub karkówki pokrojonej w kostkę
600 ml gorącego wywaru z jagnięciny
225 g zielonej soczewicy
4 podłużne pomidory, ćwiartki
sok z 1/2 cytryny
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Utłuc w moździerzu lub zemleć w młynku elektrycznym pieprz, kmin rzymski i kardamon. Odstawić.

2) Rozgrzać olej w dużym naczyniu żaroodpornym. Wrzucić cebulę i smażyć 5 minut na małym ogniu, aż zmięknie. Dodać czosnek, imbir i chili. Smażyć jeszcze 3 minuty, dodać rozdrobnione przyprawy oraz cynamon i kurkumę. Smażyć na małym ogniu 30 sekund, cały czas mieszając.

3) Wrzucić mięso i obtoczyć w przyprawach. Smażyć na małym ogniu 4 minuty, aż mięso przyrumieni się ze wszystkich stron. Stopniowo wlać wywar, starannie wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić godzinę na małym ogniu, aż mięso będzie niemal gotowe i miękkie.

4) Wypłukać i odsączyć soczewicę. Włożyć do rondla i zalać zimną wodą. Doprowadzić do wrzenia i gotować bez przykrycia 15 minut, a następnie odlać.

5) Dodać do potrawy soczewicę i pomidory. Dusić 15–20 minut, aż mięso i soczewica zrobią się miękkie. Dodać sok z cytryny i kolendrę, starannie wymieszać, a potem doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 500 kcal, 43 g białka, 23 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 34 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock