



ĀTRAIS SAUTĒJUMS AR KURKUMU NO HUGO





Kurkumu mēdz dēvēt arī par "Indijas safrānu". To kā garšvielu izmanto ne tikai veselības uzlabošanas nolūkos, bet arī skaistās zelta nokrāsas dēļ. Pagatavojiet ašo sautējumu, kas būs vareni garšs, veselīgs un ar eksotiskas garšas piesitienu no pašas Indijas. Varat izmantot cūkgaļas fileju, cūkas karbonādi vai vistas krūtiņu.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

600 gr jūsu izvēlētās gaļas

1 sīpols



1 sarkanā paprika

Sāls, malti melnie pipari, kurkuma, karijs

Nedaudz saldā krējuma (vai kokosrieksta piena)

Tējkarote cietes (kartupeļu vai kukurūzas)

Process:

Apcepjiet sasmalcinātu sīpolu līdz tie ir caurspīdīgi un kļūst zeltaini. Pievienojiet stienīšos sagrieztu gaļu, tāpat sagrieztu papriku un kārtīgi apcepjiet. Pievienojiet sāli, melnos piparus, nedaudz karija un kurkumu. Pārlejiet saldo krējumu vai kokosrieksta pienu, kurā iejaukta ciete. Karsējiet mērci līdz tā sabiezē. Visbeidzot pievienojiet sasmalcinātus pētersīļus. Gatavošanas procesam nevajadzētu ilgt ilgāk par 6-7 minūtēm.

GATAVS!!

Pasniedzu ar rīsiem!

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo