

ZELNÝ GULÁŠ PO INDICKU

Nezahuštěný guláš z kuřecího masa a zelí voní po gram masale, kari a česneku a překvapí lehkostí i plnou chutí. Díky pomalému dušení se koření krásně propojí a vytvoří voňavou, pikantní omáčku i bez mouky.

PORCE: 6

ČAS VAŘENÍ: 1H

INGREDIENCE

1 balení kysaného zelí (700g Nature's Promise)

600g kuřecích prsou

1 velká cibule

ghee přepuštěné máslo

500-800ml horké vody

Koření

3 velké lžice rajčatové omáčky Tikka Masala (prodává se ve velkých sklenicích v oddělení s indickými a mexickými potravinami - Albert)

lžice sladké papriky

pepř, sůl

lžice kurkumy

lžička granulovaného česneku

POSTUP

Nakrájejte velkou cibuli a vložte ji do rozpáleného papírového hrnce (nebo běžného hrnce s pokličkou) s jednou lžicí ghee. Restujte do zeskvatění.

Přidejte kuřecí maso nakrájené na větší kostky a restujte, dokud lehce nezezlátne.

Ze zelí slíjte přebytečnou vodu, případně jej pokrájejte na menší kousky, pokud je příliš dlouhé. Přidejte ho do hrnce k masu.

Krátce společně restujte a poté přidejte veškeré koření.

Směs zalijte vodou tak, aby byla jen lehce nad úrovní masa a zelí – ne více, aby guláš nebyl příliš řídký.

V papírovém hrnci duste přibližně 1 hodinu; v klasickém hrnci s pokličkou nechte dusit o něco déle.

Guláš není potřeba zahušňovat ani přidávat smetanu – výsledkem je výrazná chuť a skvělá konzistence

NUTRIČNÍ HODNOTY NA PORCI

KCAL BÍLKOVINY SACHARIDY CUKRY TUKY

163

25G

7,3G

4G

4G

