Curry rybne (Macher Jhol)

gotujwstylueko.pl

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | średni | 2 porcje

Składniki:

- filet z ryby (np. z dorsza) - 2 szt.
- ryż basmati biały BIO - 1 szklanka
- ziemniak - 2 szt.
- kurkuma - 2 łyżeczka
- kmin - 1 łyżeczka
- olej słonecznikowy BIO - 3 łyżka
- kolendra ziarna - 1/2 łyżeczka
- sól - 1 szczypta
- czarnuszka - 1/4 łyżeczka
- pieprz kajeński - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Macher Jhol najlepiej podawać świeże, w kolorowych nakryciach (odcienie pomarańczu lub niebieskiego), dekorowane zieleniną.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż zagotować z nieosoloną wodą (1 porcja ryżu na 2 porcje wody).

KROK 2: Rybę osuszyć, posolić i oprószyć kurkumą. Ziemniaki obrać i pokroić jak na frytki lub cieniej (będą szybciej gotowe). Kolendrę z kminem uprażyć na suchej, gorącej patelni, lekko ostudzić i rozgnieść w moździerzu lub przełożyć na papier, papier złożyć tak, by przyprawy się nie wysypały i rozgnieść zawartość tłuczkiem do mięsa. Miał wymieszać z odrobiną wody, by powstała pasta, odstawić.

KROK 3: Na rozgrzanym tłuszczu lekko obsmażyć rybę, zdjąć z patelni, obsmażyć frytki (ok. 3 minuty), zdjąć z patelni. Na pozostałym oleju podsmażyć czarnuszkę z pieprzem kajeńskim (pieprzem zastąpiono zielone papryczki chili, ze względu na ich niedostępność w Polsce), dodać pastę z kminu i kolendry i mieszać przez chwilę. Dolać szklankę wody, podsmażone frytki, sól i dusić przez ok. 5 minut. Dodać rybę i dusić jeszcze przez ok. 3 minuty, aż ryba będzie gotowa a frytki miękkie.

Smacznego!