

KUÅ™ECÅ™• KOSTKY NA KARI, ZÅ™ZVORU, Å™ESNEKU A SMETANÅ™ S CHILLI

NedÅ™le, 02 leden 2022

No, jak se Å™ekne, kdyÅ™ se uÅ™ nemÅ™eme na jÅ™dlo ani podÅ™vat? Jo, jsme prostÅ™ pÅ™e - Ano, tak je to asi s vÅ™tÅ™in VÅ™noÅ™ky i SilvouÅ™ je letos vynechala, takÅ™e je mi docela "juchÅ™", aÅ™ mnozÅ™ z vÅ™s naÅ™-kajÅ™- "ouvej". A pro ty tu mÅ™j bÅ™jeÅ™nÅ™½ lehkÅ™½ recept od Ivy Å™ernÅ™. JednoduchÅ™, lehkÅ™ a vnitÅ™nosti hladÅ™-cÅ™-. MoÅ™nÅ™j vÅ™s trochu zalekne to je toho tam opravdu jen "malinko"...

INGREDIENCE

250 g kuÅ™ecÅ™-ho masa (mÅ™la jsem kuÅ™ecÅ™- prsa, vÅ™bornÅ™ je i krÅ™tÅ™- maso)

1 cibuli (dala jsem Å™ervenou)

1,5 cm Å™erstvÅ™ho zÅ™zvoru

2 strouÅ™ky Å™esneku

2 PL rostlinÅ™ho oleje

sÅ™l, mletÅ™½ pepÅ™

1 nasekanÅ™ chilli papriÅ™ka

koriandr, Å™eÅ™icha (petrÅ™elka)

1 PL Å™lutÅ™ho kari

200 ml mlÅ™ka (nebo smetany na vaÅ™enÅ™-)

cca 500- 600 g oloupanÅ™½ch brambor

voda nebo kuÅ™ecÅ™- vÅ™½var

POSTUP

Cibuli, zÅ™zvor a

Å™esnek nejemno nakrÅ™jÅ™-me. Orestujeme zprudka na oleji, pÅ™idÅ™me kostky kuÅ™ecÅ™-ho masa. OsolÅ™-me, opepÅ™Å™-me a pÅ™idÅ™me kari koÅ™enÅ™-. Podlijeme trochou vody (mÅ™ Å™½e bÅ™½ti vÅ™½var), smÅ™chÅ™jme s mlÅ™kem (pouÅ™vÅ™jme sojovÅ™) nebo smetanou na vaÅ™enÅ™-.

PÅ™idÅ™me oloupanÅ™

brambory, nakrÅ™jenÅ™ na kostky nebo menÅ™ kousky a dusÅ™-me domÅ™kka cca 15-20 minut. Pak pÅ™isypeme hrÅ™Å™ek (mraÅ™enÅ™½), kdo mÅ™j rÅ™id hrÅ™Å™ek cukrovÅ™½, tak to je moc vÅ™bornÅ™..

ZÅ™vÅ™rem pÅ™idÅ™me

nasekanÅ™½ koriandr nebo petrÅ™elku, pÅ™-padnÅ™ Å™eÅ™ichu, nasekanou chilli papriÅ™ku, a vÅ™je prohÅ™ejeme. MÅ™eme podÅ™vat i s peÅ™ivem nebo s chlebem pita.

VÅ™jem dobrou chuÅ™ â€“ k jÅ™dlu i do Å™ivota

PÅ™eje Iva

<https://www.kudlanka.cz>

VytvoÅ™eno pomocÅ™ Joomla!

GenerovÅ™no: 13 August, 2022, 13:45

