



Tekst i zdjęcie: **mrmrssandman** - Kuchcik (90)

Curry z fasolką szparagową

Fasolka szparagowa to zaskakujący, ale doskonały dodatek do curry.

Czas przygotowania: do 1 godziny

Stopień trudności: Średnie

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: trzy

Składniki:

- ryż basmati, 300 g
- fasolka szparagowa, 400 g
- pierś z kurczaka, 2 szt.
- pomidor, 3 szt.
- cebula, 3 szt.
- marchew, 3 szt.
- imbir, 1 szczypta
- mleczko kokosowe, 1 szt.
- papryka ostra, 1 szt.
- garam masala, 4 łyżk.
- przecier pomidorowy, 400 g
- jogurt grecki, 200 g
- masło, 50 g
- oliwa z oliwek, 2 łyżk.

Sposób przygotowania:

Kluczowa jest organizacja pracy, potrzebujemy czterech palników, trzech garnków w tym jednego szerokiego, płytszego o grubszym dnie oraz patelni. Zaczynamy od przygotowania kluczowych składników. Garnek 1.: oczyszczoną fasolkę wrzucamy do garnka z lekko osolonym wrzątkiem i parzymy przez 5 min. Lekko miękka odcedzamy, hartujemy zimną wodą i odstawiamy na bok. Garnek 2.: w dużej ilości lekko osolonego wrzątku gotujemy ryż basmati. Należy uważać, by go nie przegotować, wystarczy ok. 10 min. Odsączamy i odstawiamy na bok. Patelnia: oliwę z oliwek mieszamy z łyżką mieszanki garam masala. W takiej marynacie obtaczamy pokrojoną w paski pierś kurczaka. Po 10 minutach marynowania smażymy kurczaka na patelni. Zrumienionego odstawiamy na bok. Garnek 3. o szerokim dnie i kulminacja gotowania: wszystko przygotowujemy w jednym naczyniu, co kilka chwil dodając kolejne składniki. Skrojoną w piórka cebulę podsmażamy w garnku przy udziale dwóch łyżek masła i łyżki oliwy z oliwek. Po chwili dodajemy sparzone, obrane z skórki i pokrojone w ćwiartki pomidory oraz starte za pomocą obieraczki do warzyw młode marchewki. Dodajemy pozbawioną pestek, pokrojoną w cieniutkie plasterki papryczkę oraz jej suszoną siostrę. Po chwili umieszczamy przecier, garam masalę, starty imbir i czosnek. Gotujemy kilka minut, co jakiś mieszając. Gdy wszystkie składniki, zmiękną, połączą się, nabiorą aromatu, a sos odpowiedniej gęstości, dodajemy kurczaka oraz fasolki. Gotujemy przez chwilę, delikatnie mieszając i uważając, by nie uszkodzić fasolek. Finalnie dodajemy mleczko kokosowe oraz jogurt, mieszamy i kosztujemy. Nutka

orientu w połączeniu z fasolką szparagową z polskiego ogródka winna zwalić nas z nóg. W razie konieczności dorzucamy szczyptę sproszkowanego curry. Podajemy z przygotowanym wcześniej ryżem basmanti. Uwielbiamy curry o intensywnym aromacie, lecz mając na uwadze gości, których ewentualnie częstujemy, stawiamy na stole niewielką miseczkę z gęstym jogurtem, dzięki któremu złagodzimy smak potrawy

