

Jehněčí kari s brokolicí

Kategorie: [Maso](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Menší brokolice 1 ks
- Rýže basmati 500 g
- Hřebíčky 2 ks
- Sůl 1 ks
- Česnek 3 stroužek
- Velké cibule 2 ks
- Čerstvý zázvor - 10 cm 1 ks
- Olej 4 lžíce
- Mletý římský kmín 1 lžíce
- Mletý koriandr 1 lžíce
- Kurkumy 1 lžíce
- Kašmírské chilli 2 lžička
- Skočice 2 lžička
- Tobolky kardamonu 4 ks
- Jehněčí maso na guláš 800 g
- Sekaná rajčata 1 plechovka
- Čerstvý koriandr 1 svazek

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Oloupáme a na velké kusy nakrájíme česnek, cibuli a rozmixujeme v mixéru. Ve velkém kastrolu vaříme na oleji tuto směs spolu s chilli asi 5 minut. Potom přidáme římský kmín, koriandr, kurkumu, skořici a kardamon a mícháme další minutu. Přidáme jehněčí nakrájené na kostičky a mícháme, dokud se kousky masa opečou ze všech stran a maso se zatáhne. Pak do kastrolu přidáme rajčata, sůl a 200 ml vody. Dusíme zakryté za občasného míchání, dokud maso nebude měkké - zhruba 50 minut. Mezitím v dalším hrnci přivedeme k varu cca 2,5 litru vody. Brokolici očistíme od pevné slupy na stoncích a rozebereme na růžičky. Brokolici vsypeme do vroucí vody, dobře osolíme a vaříme cca 5 minut.

Zvlášť uvaříme i rýži basmati. Nezapomeňte na to, že basmati se nevaří jako běžná rýže, ale vsype se do velkého množství vroucí osolené vody. Přidáme 2 hřebíčky a rýži vaříme cca 15 minut a zcedíme. Když je jehněčí udušené doměkka, zkontrolujeme ještě nazávěr slanost a vsypeme do kari brokolici a jemně zamícháme. Servírujeme s rýží a posypeme nasekaným koriandrem.