



JERNEJ KITCHEN

RIBJI CURRY Z ZELENJAVO

Ribji curry z zelenjavo je preprost recept za slastno kosilo med tednom. Vzame nam samo 35 minut in je kremast, slasten ter poln okusnih začimb.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	5	MINUT
KUHANJE:	30	MINUT
ČAS SKUPAJ:	35	MINUT

RIBJI CURRY Z ZELENJAVO

2 fileja postrvi (220g na file)

sok ene limone

2 žlici rastlinskega olja

4 stroki česna

1 posušen čili (poljubno)

2 cm kos ingverja, olupljen

1/2 čajne žličke črne kumine Kotányi

1/2 čajne žličke kumine Kotányi

1 čajna žlička Curry v prahu Kotányi

1 čajna žlička garam masala Kotányi

1 čebula

2 korenja

100 g svežih paradižnikov (ali
sesekljanih vloženi paradižnikov)

800 ml kokosovega mleka (2
pločevinki)

80 g sladkornega graha, svežega ali
zamrznjenega

2 žlici limetinega soka

FILE POSTRVI

File postrvi brez kože, kosti in koščic narežemo na 4 enakomerno velike kose in jih damo damo na krožnik ter prelijemo z limoninim sokom. Solimo in popramo, ter postavimo na stran, da se riba marinira, za približno 10 minut.

ZAČIMBE IN ZELENJAVA

Ponev z rastlinskim oljem pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo sesekljan česen, sesekljan čili (poljubno), nastrgan ingver, črna kumino in kumino. Premešamo in pražimo 2-3 minute, da sestavine zadišijo. Dodamo curry mešanico, garam masalo, sesekljano čebulo in korenje, narezano na kolobarje. Premešamo in pražimo še 5 minut.

KUHANJE

Dodamo sveže ali vložene paradižnike, na hitro prepražimo, približno minuto in k mešanici vlijemo še kokosovo mleko, počakamo, da curry zavre in kuhamo 15 minut pri rahlem vretju. V curry damo sladkorni grah in narezano postrv. Kuhamo še 5 minut pri šibkem ognju. Začinimo še s sokom limete in postrežemo.

POSTREŽEMO

Ribji curry razporedimo med štiri krožnike. Postrežemo s kuhanim basmati rižem in poljubno posujemo s sesekljanim peteršiljem ali koriandrom ter semeni črne kumine.

TOOLS AND EQUIPEMENT Sponsored

ponev
rezalna deska