CURRY

POCHODZENIE	Indie i kraje Wschodu
WYGLĄD	curry jest mieszanką przypraw, m.in.: gorczycy, kurkumy, kolendry, kozieradki, gałki muszkatołowej, pieprzu, kardamonu, imbiru, goździków, kminku; ma barwę brunatną (odmiana ze Sri Lanki), czerwoną lub żółtą (odmiana z Indii), zależnie od składu przypraw
SMAK	ostry, łagodny lub słodkawy, w zależności od rodzaju składników
ZAPACH	zależny od składu, np. curry indonezyjskie jest bardzo aromatyczne



ZASTOSOWANIE	stosowane do ryb, ryżu, warzyw i sosów oraz do ragoût z drobiu, wieprzowiny lub baraniny; curry jest wrażliwe na wilgoć i światło, dlatego należy je przechowywać w ciemnym, suchym miejscu, w zamkniętym opakowaniu
ZALETY	stabilizuje pracę układu krążenia i wątroby, przyspiesza wydzielanie żółci

KURCZAK W SOSIE CURRY

2 os. | 2 h + 1,5 h

2 filety z kurczaka
100 g ryżu
1 średnia cebula
200 ml wody
1 łyżeczka rosołu drobiowego w proszku
100 g pomidorów bez skórki (z puszki)
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka słodkiej śmietany
1/2 łyżeczki kurkumy
szczypta kminku
ostre curry
łagodne curry
oliwa
sól

Filety z kurczaka myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym, kroimy na paski o długości 5-7 cm. W misce przygotowujemy marynatę z sosu sojowego, łagodnego i ostrego curry. Umieszczamy w niej paski kurczaka, dokładnie mieszamy, przykrywamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na 1,5 godz. Cebulę kroimy w piórka, wkładamy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy rosół drobiowy w proszku. Całość gotujemy, aż cebula będzie miękka (ok. 30 min). Wówczas dodajemy do garnka pomidory, szczyptę kminku i ostrego curry oraz 1/2 łyżki łagodnego curry. Całość gotujemy jeszcze 20 min. Następnie wszystko miksujemy, dodajemy 1 łyżkę słodkiej śmietany i doprawiamy solą oraz curry. Gotujemy ryż w osolonej wodzie z dodatkiem kurkumy. Odcedzamy, gdy będzie miękki. Paski kurczaka smażymy na oliwie na złoty kolor. Wykładamy na talerz ryż, dodajemy mięso i całość polewamy sosem curry.



KARDAMON

POCHODZENIE	Indie, Cejlon
WYGLĄD	wieloletnia roślina rosnąca dziko, należąca do rodziny imbirowatych, najpierw dojrzewa przez 3 lata, następnie owocuje przez około 10 lat; istotne są torebki z licznymi pomarszczonymi owocami, które odcina się i suszy
SMAK	ostry, intensywny, korzenny
ZAPACH	kamforowy





ZASTOSOWANIE	stosowany zarówno do potraw ostrych, jak i słodkich: mięs, pasztetów, sosów, ryb, zup (grochowej, rosołu), sałatek, naleśników, ryżu, ciast (pierników, marcepanu, szarlotki), deserów owocowych (musu jabłkowego) i czekoladowych oraz do kompotu, herbaty i kawy, używa się go również do przyrządzania grzanego wina oraz likierów i win; już jego niewielka ilość dodaje intensywności i ostrości mdłym oraz łagodnym potrawom; występuje w postaci całych ziaren oraz jako proszek
ZALETY	poprawia i reguluje trawienie, wspomaga wchłanianie pokarmów, wzmacnia żołądek i cały organizm, łagodzi bóle reumatyczne, leczy zapalenia jamy ustnej; stosowany także w przemyśle kosmetycznym

KAWA MOKKA Z KARDAMONEM

4 os. | 20 min

8 pełnych łyżeczek kawy
4 łyżeczki cukru
1 łyżeczka zmielonego kardamonu
ok. 750 ml wody

Kawę mielimy w młynku (najlepiej ręcznym, ale może być także elektryczny). Do miedzianego lub mosiężnego tygielka wsypujemy drobno zmieloną kawę i cukier. Zalewamy wodą (jednak nie do pełna, żeby napar nie wykipiał). Musimy pamiętać o zachowaniu proporcji: 1 łyżeczka cukru na 2 łyżeczki kawy. Całość podgrzewamy i natychmiast po zagotowaniu zdejmujemy z ognia. Tę procedurę powtarzamy jeszcze 2 razy. Przy ostatnim gotowaniu wsypujemy kardamon. Kawę podajemy od razu, bez filtrowania.

