

Indické sabdži

Ingredience na 10 porcí

SABDŽI

květák – 1000 g
mrkva – 700 g
zemiaky (var. typ B) – 750 g
celer, syrový – 380 g
cuketa – 1500 g
kapusta – 310 g
cibul'á lúpaná – 300 g
kardamom, zrníčka – 8 g
černá hořčice – 10 g
kurkuma mletá – 18 g
kari koření – 15 g
koreníe mleté – 3 g
koriandr čerstvý – 13 g
kukuřičný škrob – 25 g
kokosové mléko – 250 g
zakysaný krém – 500 g
slunečnicový olej – g
sol – g

PIKANTNÍ ČERVENÁ ČOČKA

římský kmín – 5 g
zázvor čerstvý – 50 g
cesnak lúpaný – 40 g
paprika červená – 375 g
čočka červená púlená – 500 g
rajčatový protlak – 375 g
chilli mleté – 3 g
garam masala – g
sezamový olej – 15 g
sol – 8 g

RÝŽE

rýže basmati – 900 g

Servírování

Sabdži podáváme s pikantní čočkovou směsí a rýží.

Sabdži

Zeleninu nakrájíme na větší kostky, květák rozdělíme na větší růžičky.

Na rozpáleném oleji opražíme zrníčka kardamomu a černé hořčice. Hořčičná semínka necháme chvíli popukat a přidáme na kostky nakrájaný celer a brambory.

Po jemném opečení přidáme na silnější plátky nakrájanou mrkev. Jemně osolíme a smažíme za občasného míchání na silném ohni. Když nám tato směs změkne, přidáme růžičky kvěťáku, kurkumu a kari a podlijeme vodou. Podusíme, občas promícháme. Přidáme na kousky nakrájané zelí, které dusíme do polomměkka. Nakonec přidáme kostky cukety a ještě krátce podusíme.

Zahustíme kukuřičným škrobem rozmíchaným v kokosovém mléce. Podle chuti osolíme, okořeníme mletým černým pepřem, můžeme přidat lístky čerstvého koriandru. Do odstaveného jídla vmícháme zakysanou smetanu nebo bílý jogurt.

Pikantní červená čočka

Na směsi slunečnicového a sezamového oleje opražíme celá zrníčka římského kmínu, přidáme na kostky nakrájaný zázvor, později česnek a smažíme dozlatova. Dále přidáme na kostky nakrájanou červenou papriku.

Po lehkém restování přisypeme červenou čočku a podlijeme vodou. Vaříme do měkka. Nakonec přidáme rajčatový protlak, osolíme, okořeníme garam masalou a kajenským nebo chilli pepřem a ještě chvíli podusíme.

Rýže

Propranou rýži uvaříme v osolené vodě v poměru 1 : 2 buď v rýžovaru, nebo v hrnci na mírném plameni.

slunečnicový olej – 15 g