

PRACOWNIA SMAKU

INDIE UJOLI KLESER



SPIIS TREŚCI



MANGO LASSI



DAL Z SOCZEWICĄ



GARAM MASALA



KURCZAK TIKKA MASALA



CHLEBKI NAAN

MANGO LASSI

SKŁADNIKI

400ml pulpy mango
400ml mleka kokosowego
sok z 1 limonki
szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

Zmiksuj wszystko w blenderze, przelej do szklanek. Schłódź przed podaniem.



DAL Z SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI

Składniki na 5 porcji:

200 g czerwonej soczewicy

łyżka klarowanego masła

2 łyżeczki kuminu w całości

3 pokrojone w plasterki ząbki czosnku

2 cebule posiekane w piórka

łyżka posiekanego imbiru

łyżeczka kurkumy

łyżeczka garam masali

4 duże pomidory pokrojone w kostkę

500 ml wody

świeża kolendra do posypania zupy

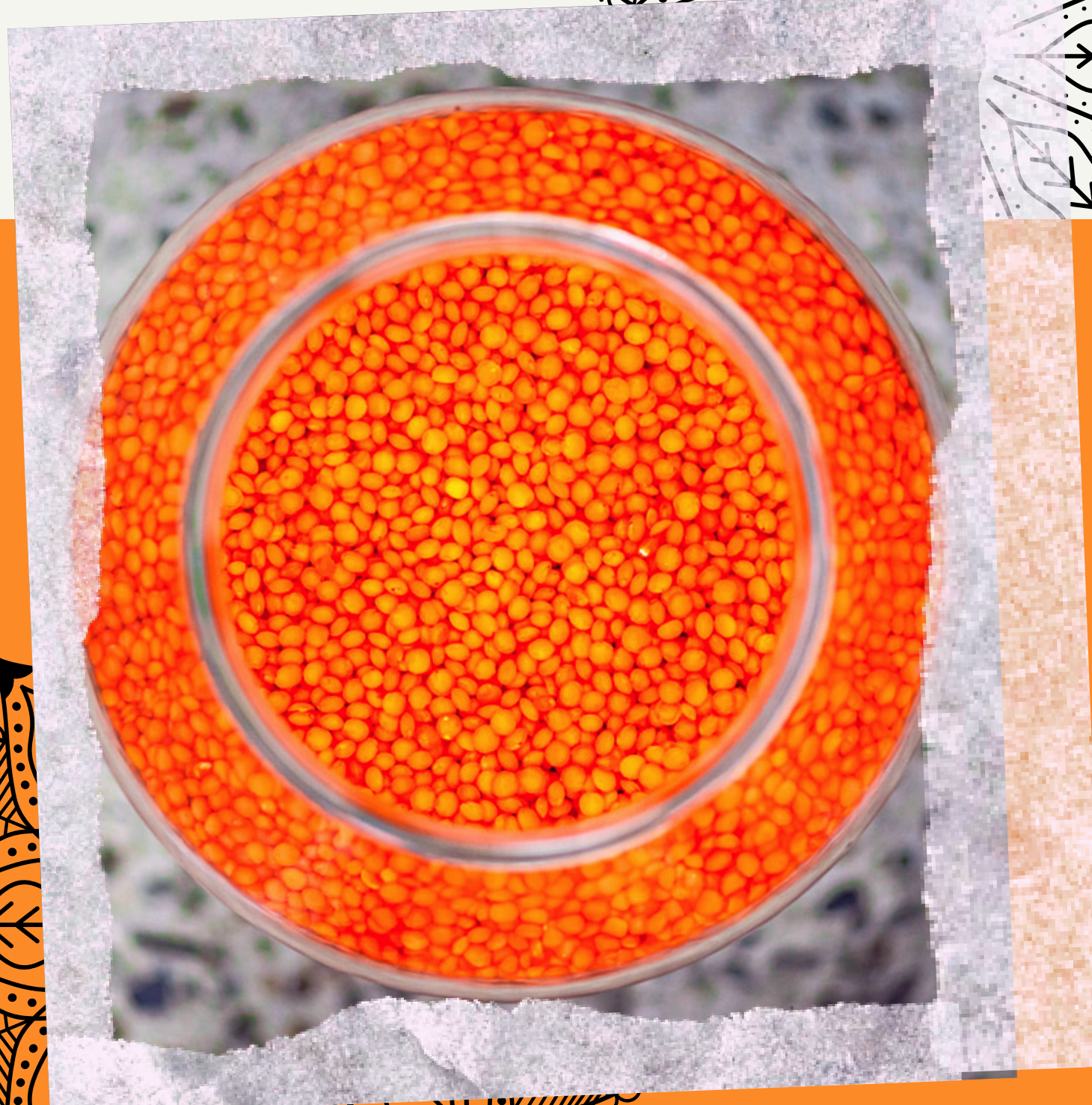
prażona cebula do posypania zupy

tarka:

klarowane masło

jasna gorczyca, czarnuszka, kumin,

garam masala, chilli - po szczypcie



DAL Z SOCZEWICĄ

PRZYGOTOWANIE

Ugotuj soczewicę: zalej 1 porcję soczewicy 3 porcjami wody. Gotuj ok. 15 minut, aż ziarna będą się rozpadać. W garnku rozpuść masło i dodaj kumin w całości. Gdy poczujesz jego aromat, dodaj cebulę, czosnek oraz imbir. Dopraw solą, kurkumą oraz połową garam masali. Wrzuć pomidory i duś przez kilka minut. Podlej wodą, jeśli dal jest zbyt gęsty. Dodaj soczewicę.

Wykonaj tarkę: rozpuść klarowane masło i upraż na nim przyprawy. Zupę polej wykonaną tarką, posyp prażoną cebulą oraz posiekaną kolendrą.



GARAM MASALA

SKŁADNIKI

Składniki na słoiczek ok. 150g:

3 łyżki kuminu

4 łyżki kolendry

2 łyżeczki ziaren czarnego pieprzu

2 łyżeczki kardamonu
(zielonego/czarnego)

1 łyżeczka liści laurowych

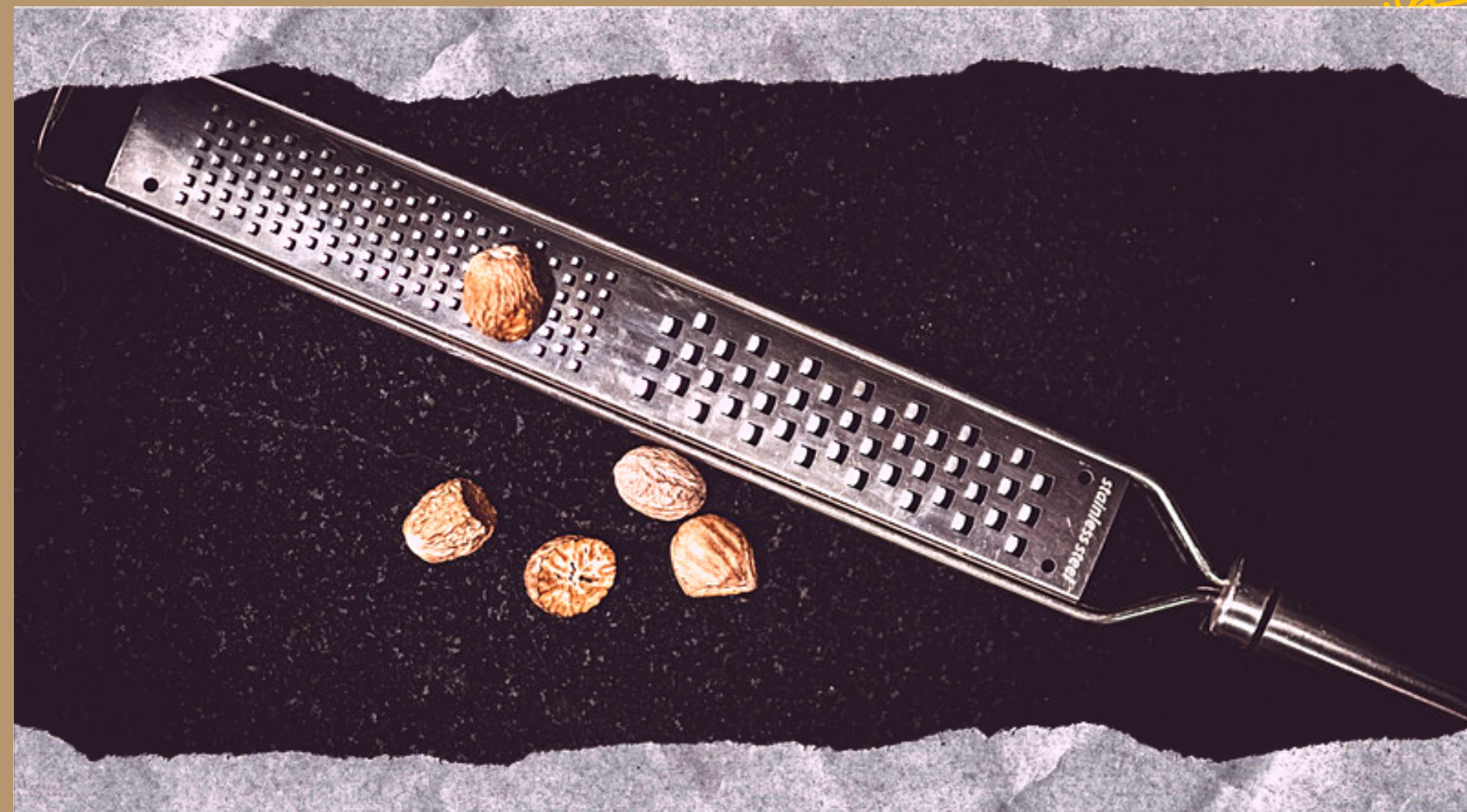
1 łyżeczka goździków

1 łyżeczka kory cynamonu

1/2 łyżeczki gałki muskatołowej

opcjonalnie, w małych ilościach:

ziarna kopru włoskiego, anyż, pieprz
cayenne, suszone chilli, suszony imbir



KURCZAK TIKKA MASALA



SKŁADNIKI

Składniki na 5 porcji:
500 g piersi z kurczaka
klarowane masło
4 strąki kardamonu
duży kawałek cynamonu
3 liście laurowe
2 duże cebule
łyżka kuminu
łyżka nasion kolendry
chili świeże lub suche
łyżka garam masali
sól i pieprz
150 ml śmietanki kremówki
500 g pomidorów z puszki lub 4 świeże
marynata:
200 g jogurtu naturalnego
3 posiekane ząbki czosnku
2 łyżki startego imbiru
łyżeczka kurkumy
łyżka kuminu mielonego
1/2 łyżeczki kopru włoskiego
sok z limonki
masło klarowane



KURCZAK TIKKA MASALA

PRZYGOTOWANIE

W misce połącz wszystkie składniki marynaty (zaczniij od połowy ilości jogurtu - ma on tylko powlekać kurczaka cienką warstwą) i wymieszaj z pokrojoną w kostkę piersią kurczaka. Odstaw do lodówki na min 30 minut, najlepiej na 5-6 h. Wyłóż zamarynowanego kurczaka na blaszkę do pieczenia i piecz w piekarniku 200°C ok. 20 minut. W garnku rozgrzej masło, dodaj kardamon, cynamon, liść laurowy oraz nasiona kolendry. Gdy przyprawy zaczną mocno pachnieć, dodaj posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu, aż zbrązowieje. Dodaj sypkie przyprawy: kumin i garam masalę. Smaż przez chwilę i następnie dodaj pomidory. Duś przez kilka minut. Dopraw do smaku solą, pieprzem i odrobiną cukru. Duś, aż sos zgęstnieje. Pod koniec duszenia dodaj kurczaka i śmietankę. Podawaj z posiekaną kolendrą i sokiem z limonki.

SKŁADNIKI

Składniki na 5 porcji:
250 g mąki chlebowej
1/4 torebki drożdży suszonych (10 g
świeżych)
50 g rozpuszczonego masła
70 g jogurtu naturalnego
100 g ciepłego mleka
płaska łyżeczka cukru
płaska łyżeczka soli
czarnuszka do posypania chlebków

PRZYGOTOWANIE

Drożdże rozpuść w ciepłym mleku z cukrem. Do miski przesiej mąkę. dodaj sól, rozpuszczone drożdże, jogurt i masło. Wszystko wymieszaj i zostaw do wyrośnięcia. Podziel na 4 części i zrób cienkie placki. Piec kilka minut w piekarniku w maksymalnej temperaturze, najlepiej na kamieniu do pizzy.

CHLEBKI NAAN





facebook

www.pracowniasmaku.com.pl



instagram

[pracownia_smaku_jolanta_kleser](https://www.instagram.com/pracownia_smaku_jolanta_kleser)



**SMĄCZNEGO
ZYCZY
JOLA KLESER**