

Korma z wołowiną

Danie hit dla rodziny i przyjaciół

 Czas na High: 4-5

 Czas na Low: 7-8

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 2 łyżki stołowe curry
- 1,2-1,3 kg duszonej wołowiny pociętej w paski
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 1 duża czerwona papryka pokrojona w paski
- 1 starty kawałek imbiru wielkości kciuka
- 1 drobno posiekana czerwona papryczka chilli
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 puszka mleka kokosowego 400 g
- sól i pieprz do smaku
- świeża kolendra lub natka pietruszki do posypania
-



Wykonanie:

Mięso przełóż do miski, wymieszaj z curry i pozostaw na czas przygotowania pozostałych składników. Możesz też zamarynować mięso przez całą noc.

Rozgrzej olej na patelni odpowiedniej wielkości i podsmaż mięso, tak, żeby się zarumieniło.

Przełóż mięso do naczynia Crock-Pot.

Następnie podsmaż na łyżce oleju cebulę i paprykę aż zmiękną i się zrumienią, dodaj czosnek, imbir, chilli i podsmaż jeszcze przez minutę.

Dodaj kolendrę i kurkumę, zamieszaj i podsmażaj przez kolejne dwie minuty.

Dodaj mąkę i wymieszaj z pozostałymi składnikami.

Na koniec połącz koncentrat pomidorowy i mleczko kokosowe.

Wszystkie składniki przełóż do naczynia Crock-Pot z wołowiną.

Przykryj pokrywką i gotuj 4-5 godzin na HIGH lub 7-8 na LOW.

Dodaj przyprawę.

Serwuj udekorowane posiekaną kolendrą lub natką pietruszki.