




Wołowina Massaman Curry

Kuchnia indyjska

 Czas na High: -

 Czas na Low: 7-8

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 500 - 600 g wołowiny, pokrojonej w kostkę
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 1 łyżka pasty massaman
- 1 duży ząbek czosnku, posiekany
- 4 strąki kardamonu, rozgniecione
- 2 liście Kaffiru, posiekane
- 250 ml mleka kokosowego
- 100 ml wywaru wołowego
- 350 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kawałki 3 cm
- 1 średnia marchewka, pokrojona w kostkę
- 2 łyżki tajskiego sosu rybnego
- 1 łyżka drobnego cukru brązowego
- 1 łyżka soku z limonki
-



Wykonanie:

Rozgrzej olej na odpowiedniej patelni lub w misie Crock-Pot® Sauté i przesmaż wołowinę.

W małej misce wymieszaj pastę massaman, czosnek, mleko kokosowe wraz z tajskim sosem rybnym.

Pozostałe składniki, oprócz soku z limonki, umieść w naczyniu Crock-Pot® razem z przesmażoną wołowiną. Wlej mieszaninę z mlekiem kokosowym i wymieszaj.

Gotuj przez około 7-8 godzin na poziomie LOW. Na koniec dopraw sokiem z limonki.

Podawaj z ryżem jaśminowym, posyp posiekanymi orzeszkami i kolendrą.