



Вкусное популярное индийское блюдо из цветной капусты и картофеля с ароматными пряностями.

Ингредиенты:

- цветная капуста - 1 шт. (средняя)
- картофель - 2-3 шт. (крупные)
- репчатый лук - 2 шт.
- чеснок - 2-3 зубчика
- зира (кумин) - 1-1,5 ч.л.
- корень имбиря - около 3 см
- зелёный перец (острый, чили) - 2 шт.
- куркума - 0,5 ч.л.
- кориандр - 2 ч.л.
- свежая кинза
- чили - 0,5 ч.л.
- соль
- смесь специй Garam Masala - 0,5 ч.л. (у меня не было)
- растительное масло

Приготовление:

Лук нарезать кубиками.



Корень имбиря нарезать небольшой соломкой.



Измельчить чеснок и горький зелёный перец. Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть и обсушить.



Картофель почистить и нарезать на крупные кубики. Интересно, что во многих индийских рецептах приготовления Aloo Gobi, картофель не очищают от кожуры!

На разогретую сковороду (лучше вок) влить растительное масло и добавить зиру. Когда зира начнёт шипеть - добавить куркуму, чеснок, имбирь и зелёный перец.



Примерно через минуту - нарезанный репчатый лук, тушить 5-7 минут.



Затем добавить цветную капусту, соль, перец-чили, кориандр и всё перемешать.



Затем - картофель.



Я немного всё обжарила. Затем нужно накрыть сковороду крышкой и тушить 25-30 минут.



В конце добавить индийскую смесь специй Garam Masala (у меня к сожалению не было, были отдельные ее составляющие) и кинзу, нарезанную или порванную руками.



Получилось очень вкусно, не смотря на отсутствие и картофельной кожуры!)))

Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}{loadposition pohogie-vtoryie}{loadposition new}