

CURRY - KARI

Pátek, 11 listopad 2011

Už jsme si tu osetli o mnoha zajímavých kořeních. Dnes se budeme věnovat curry - český psáno kari. V Evropě je známé koření, které zpestřuje a vylepší chuť jídla. V Indii je však tento výraz i označením tradičního pokrmu.

Ten je podobný ragú, protože ho tvoří různé druhy nadrobno nakrájeného masa, zeleniny nebo ryb. To se smíchá v husté omáčce a podáváno s rýží nebo s indickým chlebem. Kari koření a pasty vyráběné v Indii jsou velmi rozmanité, najdeme zde různé barevné varianty od žluté, přes červenou až po hnědé. Některé obsahují jen pár složených ingrediencí a jiné až dvacet. V běžných domácích kuchyních si je hospodyňky připravují podle svých receptů. Míchá se z několika jiných koření, základní složkou obvykle bývá kurkuma, koriandr a kmín. Nicméně ve státech, kde se používá, se svým složením liší. Každá oblast si je připravuje podle své vlastní chuti a zvyklostí. Takže směs z Bangladéše se například liší od thajské. Kari koření má kromě zajímavé chuti i léčivé účinky na lidský organismus. Lékařské studie prokázaly, že určité složky kari pomáhají předcházet některým chorobám, včetně rakoviny tlustého střeva. Jedna z hlavních složek kari - kurkuma - nejvíce pomáhá v oblasti trávení a střevního traktu. Kari rovněž pomáhá uvolňovat endorfiny, takže funguje jako jedno z nejsilnějších přírodních afrodiziak. Vůně kari koření je opravdu výbornou volbou pro vaření, skýtá blahodárné účinky. Je dobré na kari nezapomínat a dochucovat s ním pokrmy pravidelně. Odměnou pak bude nejen lahodný gurmánský zážitek z jídla, na kterém si každě pochutná, ale také dobrý pocit z toho, že konzumací udělá něco pro své zdraví. A to je právě to nejdůležitější... KUAČÍ KARI

ingredience:

špetka soli, kousek nivy, 2 lžíce kari koření, 1 - 2 ks cibule, dvoje kuřecí prsa, kelímek sladké smetany, 1 ks pórek, špetka mletého černého pepře

postup:

Cibuli pokrájíme na plátky a lehce osmahneme. Kuřecí maso pokrájíme na nudličky, osolíme a zlehka smažeme opepřít. Maso přidáme do pánve s osmaženou cibulkou. Přidáme kari (dávám asi 2 lžíce na tuto směs). Smažíme cibule a maso osmahneme tak, aby bylo maso skoro hotové. Dále přidáme důkladně očištěný na kolečka pokrájený pórek, podlijeme vodou, aby se směs nepřipálila a pod pokličkou necháme chvíli vařit. Když je hotový i pórek zalijeme sladkou smetanou. Kuřecí kari směs s pórkem zahustíme nahrubo strouhanou nivou. Solíme až když už trochu, samotná niva totiž směs dost osolí. Podáváme s rýží, špagetami nebo hranolky. Jaké recepty s kari znáte vy? d@niela