

KUCHNIA INDYJSKA - 6 PYSZNYCH PRZEPISÓW

CHLEBKI NAAN



Mąka pszenna



Jogurt



Czosnek



Masło



Sól



Proszek do pieczenia

BUTTER CHICKEN



Kurczak



Papryka czerwona



Jogurt



Kurkuma



Cebula



Czosnek

CHICKEN BIRYANI



Kurczak



Ryż



Imbir



Kurkuma



Cebula

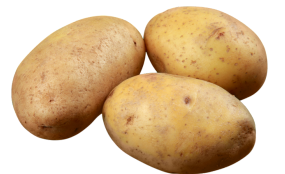


Kumin

SAMOSA - TRADYCYJNE INDYJSKIE PIEROŻKI



Mąka



Ziemniak



Groszek



Kumin



Sól

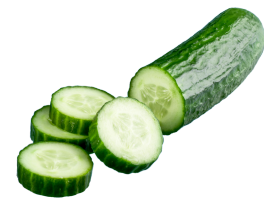


Papryka czerwona

RAITA SOS JOGURTOWY



Jogurt



Ogórek



Kumin



Kolendra



Mięta

SHAHI PANEER



sera paneer lub
halloumi



Imbir



Cebula



Czosnek



garam masala



Śmietana

CHLEBKI NAAN



Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej (można użyć mąki chlebowej lub mąki typu 550)
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki oleju (np. oleju kokosowego lub oliwy z oliwek)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki ciepłej wody (możesz potrzebować więcej lub mniej, w zależności od konsystencji ciasta)
- Czosnek, masło lub sezam na posypanie (opcjonalnie)

Instrukcje:

Przygotowanie ciasta:

W dużej misce zmieszaj mąkę, cukier, sól i proszek do pieczenia.

Dodaj olej, jogurt i stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając, aż uzyskasz miękkie, elastyczne ciasto.

Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj więcej wody; jeśli jest zbyt wilgotne, dodaj trochę więcej mąki.

Wyjmij ciasto z miski i ugniataj je na lekko oprószonej mąką powierzchni przez około 5 minut, aż będzie gładkie i elastyczne.

Pozwól ciastu odpocząć:

Umieść ciasto z powrotem w misce, przykryj ściereczką kuchenną i pozostaw do odpoczynku przez co najmniej 30 minut (możesz również pozostawić je na dłużej, jeśli masz czas).

Formowanie i pieczenie chlebków naan:

Podgrzej piekarnik do 230°C (450°F). Jeśli masz kamień do pieczenia pizzy, umieść go w piekarniku, aby się nagrzał.

Podziel ciasto na 6 równych części. Rozwałkuj każdy kawałek na cienki placek o średnicy około 20 cm. Jeśli używasz kamienia do pieczenia, umieść placki na gorącym kamieniu i piecz przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i pęcherzyki powietrza. Jeśli nie masz kamienia do pieczenia, możesz również upiec naan na rozgrzanej patelni z nieprzywierającą powłoką, smażąc każdy placek przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.

Dodatkowe składniki:

Jeśli chcesz, możesz posmarować upieczone naan roztopionym masłem, posypać posiekanym czosnkiem i/lub sezamem przed podaniem.

Smacznego!

BUTTER CHICKEN



Składniki:

- 500g piersi z kurczaka, pokrojone na kawałki
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki mielonej papryki słodkiej
- 1 łyżeczka mielonego kurkumy
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki masła
- 1 cebula, drobno posiekana
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1 szklanka passaty pomidorowej
- 1/2 szklanki śmietany kremówki
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

Instrukcje:

Marynata:

W misce wymieszaj jogurt, paprykę słodką, kurkumę, sól i pieprz. Dodaj pokrojone kawałki kurczaka i wymieszaj, aby pokryć marynatą. Przykryj i odstaw na co najmniej 1 godzinę, najlepiej przez noc w lodówce.

Przygotowanie sosu:

W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej masło na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się złocista, około 5 minut.

Dodaj posiekany czosnek i imbir, smaż przez kolejne 2 minuty.

Dodaj mieloną kolendrę, mielony kmin i mielony cynamon. Smaż przez około 1 minutę, aż zioła i przyprawy będą pachnące.

Dodaj passatę pomidorową i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut.

Dodanie kurczaka:

Dodaj kurczaka wraz z marynatą do sosu. Gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż kurczak będzie gotowy.

Dodanie śmietany:

Dodaj śmietanę kremówkę do sosu i mieszaj, aż sos będzie gładki i dobrze połączony. Gotuj jeszcze przez 5 minut na niskim ogniu.

Podanie:

Podawaj butter chicken z ryżem basmati lub chlebkiem naan, posypując świeżą kolendrą na wierzchu, jeśli chcesz.

Smacznego!

CHICKEN BIRYANI



Składniki:

- 500g piersi z kurczaka, pokrojone na kawałki
- 1 szklanka ryżu basmati
- 2 łyżki oleju
- 1 duża cebula, pokrojona w plastry
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1-2 łyżeczki mieszanki przypraw biryani (dostępne w sklepach ze zdrową żywnością lub sklepach z żywnością etniczną)
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1 szklanka wody
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra i mięta do dekoracji (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (opcjonalnie, do podania)

Instrukcje:

Przygotowanie ryżu:

Opłucz ryż kilka razy w zimnej wodzie, aż woda będzie klarowna, aby usunąć nadmiar skrobi. Następnie odcedź ryż i odstaw.

Przygotowanie kurczaka:

W dużym garnku lub głębokiej patelni, rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj plasterki cebuli i smaż, aż staną się złociste.

Dodaj posiekany czosnek i imbir, a następnie smaż przez kolejne 2 minuty.

Dodaj przyprawę biryani, kurkumę, kmin i kolendrę. Smaż przez minutę, aż przyprawy będą pachnące.

Dodaj pokrojone kawałki kurczaka i smaż, aż kurczak będzie lekko zrumieniony z każdej strony.

Dodanie ryżu:

Dodaj ryż do garnka z kurczakiem i dobrze wymieszaj, aby ryż był pokryty przyprawami.

Dodaj 1 szklankę wody, sól i pieprz do smaku. Przykryj i gotuj na niskim ogniu przez około 20-25 minut, aż ryż i kurczak będą ugotowane, a woda zostanie wchłonięta.

Podanie:

Jeśli chcesz, posyp biryani świeżą kolendrą i miętą, a także podaj z jogurtem naturalnym.

Smacznego!

SAMOSA - TRADYCYJNE INDYJSKIE PIEROŻKI



Składniki:

Na farsz:

- 2 średnie ziemniaki, ugotowane i pokrojone w kostkę
- 1/2 szklanki groszku zielonego (świeżego lub mrożonego)
- 1 łyżeczka oleju
- 1/2 łyżeczki nasion kminu
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki
- Sól i pieprz do smaku

Na ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki oleju
- 1/2 łyżeczki soli
- Około 1/2 szklanki wody (możliwe, że będzie potrzebne więcej lub mniej, w zależności od konsystencji ciasta)
- Dodatkowy olej do smażenia

Instrukcje:

Przygotowanie farszu:

W średniej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj nasiona kminu i smaż przez około 30 sekund. Dodaj ziemniaki i groszek, a następnie mieloną kolendrę, mielony kmin, mieloną paprykę, sól i pieprz. Smaż przez kilka minut, aż wszystko będzie dobrze połączone. Odstaw z ognia i odstaw na bok.

Przygotowanie ciasta:

W dużej misce zmieszaj mąkę, olej i sól. Dodawaj wodę stopniowo, mieszając, aż uzyskasz miękkie, elastyczne ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj więcej wody; jeśli jest zbyt wilgotne, dodaj trochę więcej mąki. Wyjmij ciasto z miski i ugniataj je na lekko oprószonej mące powierzchni przez około 5 minut, aż będzie gładkie i elastyczne.

Formowanie samos:

Podziel ciasto na 8 równych części. Rozwałkuj każdy kawałek na okrąg o średnicy około 15 cm. Przekrój każdy okrąg na pół, aby uzyskać półokręgi. Na każdym półokręgu umieść łyżkę farszu, a następnie zawiń brzegi ciasta, aby utworzyć trójkątne pierożki.

Smażenie samos:

W głębokim garnku lub frytkownicy rozgrzej olej do 180°C. Smaż samosy na gorącym oleju przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.

Odstaw samosy na papierowy ręcznik, aby pozbyć się nadmiaru oleju przed podaniem.

Smacznego!



Składniki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1/2 średniego ogórka, drobno pokrojonego
- 1-2 łyżeczki mielonej mięty lub świeżej mięty, drobno posiekanej
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry lub świeżej kolendry, drobno posiekanej (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

Przygotowanie ogórka:

Jeśli używasz ogórka z twardą skórką, obierz go. Pokrój ogórek na pół wzdłuż, a następnie usuń nasiona, jeśli są duże lub wodniste. Pokrój ogórek w drobną kostkę.

Przygotowanie raita:

W średniej misce wymieszaj jogurt, mieloną lub świeżą miętę, mieloną kolendrę (jeśli używasz), mielony kmin (jeśli używasz), sól i pieprz. Dobrze wymieszaj.

Dodanie ogórka:

Dodaj pokrojony ogórek do jogurtu i delikatnie wymieszaj.

Chłodzenie:

Przykryj miseczkę i umieść raita w lodówce na co najmniej 30 minut przed podaniem, aby smaki się połączyły. Raita smakuje najlepiej, gdy jest zimna.

Podanie:

Podawaj raita jako dodatek do pikantnych dań indyjskich, takich jak curry, biryani lub jako dip do placków naan czy samos.

Raita jest bardzo uniwersalnym sosem, więc możesz eksperymentować z dodatkami według własnego uznania, dodając na przykład inne zioła, przyprawy lub warzywa.

Smacznego!

SHAHI PANEER



Składniki:

- 200g sera paneer, pokrojonego w kostkę
- 2 łyżki oleju
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 2 średnie pomidory, pokrojone na kawałki
- 10-12 nerkowców, namoczonych w gorącej wodzie
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki garam masala
- 1/2 szklanki śmietany kremówki
- Sól do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

Instrukcje:

Przygotowanie sosu:

W blenderze zmiel pomidory i nerkowce na gładki sos. Odstaw na bok.

W głębokiej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka i złocista.

Dodaj czosnek i imbir, smaż przez kolejne 2 minuty.

Dodanie pomidorów i przypraw:

Dodaj zmiksowane pomidory i nerkowce do patelni. Dodaj paprykę, kurkumę, kolendrę i garam masala.

Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.

Dodanie paneer i śmietany:

Dodaj kawałki sera paneer i śmietanę do sosu, dobrze mieszając, aby pokryć ser sosem. Gotuj na niskim ogniu przez około 5 minut, aż paneer będzie dobrze podgrzewany.

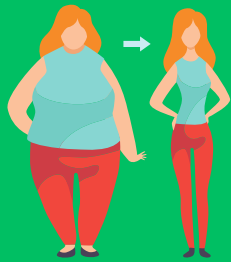
Podanie:

Sprawdź smak i dodaj więcej soli, jeśli to konieczne. Podawaj Shahi Paneer gorące, posypane świeżą kolendrą, jeśli chcesz.

Shahi Paneer smakuje świetnie z ryżem basmati lub chlebkiem naan.

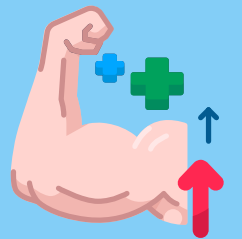
Smacznego!

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNAĆ

PRZYTYCĆ



Spróbuj naszej aplikacji do komponowania zdrowych posiłków wspomagających redukcję wagi.

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25
biał.

43g.
tłus.

9g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser



43
biał.

21g.
tłus.

47g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55
biał.

17g.
tłus.

29g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15
biał.

14g.
tłus.

93g.
wegl.

534
Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi
brzoskwiniami i serem
ricotta



Makaron z warzywami,
zwany Japchae



WIĘCEJ INFORMACJI

