PINAATTI-LAMMASCURRY

Tämä intialainen curry tuoksuu huumaaville Etu-Intian niemimaan mausteille. Curryn pohjana on sipulia, valkosipulia, kuminaa, korianteria ja neilikkaa, ja lammas hautuu hitaasti kypsäksi tuoreen inkiväärin, pinaatin ja jogurtin kanssa, kunnes se lähes hajoaa. Lisää vain riisiä ja raitaa, ja edessäsi on aistien juhlaa. Parasta edellisenä päivänä valmistettuna ja uudelleen lämmitettynä.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **KANANMUNATON, GLUTEENITON JA PÄHKINÄTÖN**  **Valmisteluaika:** 10 minuuttia  **Kypsennysaika:** 45-60 minuuttia  **4 hengelle** | |
| 1 ¼ dl | Neutraalin makuista pähkinätöntä öljyä |
| 2 | Sipulia hienoksi pilkottuna |
| 1 ½ tl | Jauhettua kuminaa |
| 1 tl | Jauhettua korianteria |
|  | Ripaus cayennenpippuria |
|  | Ripaus neilikkaa |
| 1 | Laakerinlehti |
| 4 | Valkosipulinkynttä puristettuna |
| 2 ½ cm:n | Pala tuoretta inkivääriä raastettuna |
| 675 g | Lampaanlapaa tai niskafileetä 2 ½ cm:n kokoisina kuutioina |
| 1 ½ dl | Maustamatonta jogurttia |
| 675 g | Tuoretta pinaattia tai sulatettua pakastepinaattia |
|  | Suolaa ja vastajauhettua mustapippuria |
| ¼ tl | Garam masalaa |
| 2 rkl | Silputtua tuoretta korianteria |
| 1. Kuumenna öljy isossa, paksupohjaisessa padassa ja paista sipuleita sekoitellen 2 minuuttia eli kunnes ne ovat pehmeitä, mutta eivät ruskistuneita. 2. Lisää kumina, korianteri, cayennenpippuri, neilikka ja laakerinlehti ja paista sekoittaen alhaisella lämmöllä minuutti. 3. Lisää valkosipuli ja inkivääri ja paista toinen minuutti. Lisää liha ja paista 2 minuuttia sekoitellen tai kunnes liha on kauttaaltaan ruskistunut. 4. Lisää jogurtti ja sekoita hyvin. Jogurtti juoksettuu, mutta se ei haittaa, sillä siitä tulee lopulta täyteläinen kastike. 5. Jos käytät tuoretta pinaattia, puhdista, pese ja pilko se. Jos käytät pakastepinaattia, purista siitä ylimääräinen vesi pois. Lisää pinaatti pannuun. Sekoita ja paista, kunnes pinaatti on pehmennyt. Mausta suolalla ja pippurilla. 6. Nosta kansi päälle ja hauduta ruokaa alhaisella lämmöllä, kunnes liha on mureaa, 45-60 minuuttia. Kuori ylimääräinen rasva pinnalta. Jos valmistat ruoan etukäteen, anna sen jäähtyä huoneenlämpöiseksi ja pane yöksi jääkaappiin. 7. Lämmitä ruoka ennen tarjoilua varovasti ja sekoita, kunnes se on tulikuumaa. Sekoita joukkoon garam masala ja korianteri ja tarjoa lisäksi keitettyä riisiä tai litteää **(tarvittaessa gluteenitonta)** leipää , chutneya ja raitaa. | |
| **MAIDOTON myös kananmunaton, gluteeniton ja pähkinätön**  **Korvaa jogurtti** soijajogurtilla. Jos tarjoat raitaa, käytä maidotonta versiota. | |
| **VARO** **cayennenpippuria**, joka on chilipohjaista. Jotkut eivät voi syödä chiliä, joten jätä se tarvittaessa pois. | |