



coolinari
FOOD BLOG & CAKES

Chana Masala

Na chana masala budete potrebovať (4 porcie):

200 g sušeného cíceru, 3 polievkové lyžice rastlinného oleja, 1 čajovú lyžičku rímskej rasce, semiačka z dvoch plodov kardamómu, 1 ks škorice, 1 cibuľu, 2 väčšie paradajky, 3 strúčiky cesnaku, 2 čajové lyžičky strúhaného zázvoru, 1 čajovú lyžičku kurkumu, 1 čajová lyžička chilli (voliteľné), 1 čajovú lyžičku garam masala, 1 čajovú lyžičku mletého koriandra, soľ, 250 ml vývaru z vareného cíceru, šťava zo 1/4 citróna, hrst čerstvého koriandra

Sušený cícer niekoľko krát prepláchnite v studenej vode a nechajte ho namočený v dostatočnom množstve vody minimálne 8 hodín (ideálne cez noc). Pred varením cícer opäť riadne prepláchnite pod prúdom studenej vody. Cícer by mal byť po uvarení mäkkší, ale nie rozvarený. Scedte ho a vodu z varenia odložte bokom.

Do rozpáleného hrnca nalejte rastlinný olej, pridajte rímsku rascu, semiačka kardamómu a škoricu. Po pár minútach pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu a pár minút ju za občasného miešania restujte. Ďalej pridajte nadrobno nakrájané čerstvé paradajky, pretlačený cesnak, strúhaný zázvor, kurkumu, chilli, garam masala, koriander a soľ. Zmes dobre premiešajte, podlejte polovicou vývaru z cíceru a varte, kým sa paradajky nerozpadnú. Vyberte škoricu, omáčku nechajte vychladnúť a rozmixujte.

Zmes opäť zahrejte, pridajte uvarený cícer, podlejte zvyškom vývaru a varte 15 minút. Na záver dochuťte citrónovou šťavou a čerstvým koriandrom.