MÄSOVÉ GUĽKY S KURKUMOVOU OMÁČKOU OD HUGA





Fantastické, lahodné mäsko s jemnou smotanovo - Kurkumovou omáčkou určite vyskúšajte! Kombinácia chutí, ktoré si zamilujete! Pripravíte ho v jednej panvici a veľmi rýchlo.

Budete potrebovať:
600 gramov mletého mäsa (bravčové alebo hovädzie)
soľ, mleté čierne korenie, trochu majoránky, Kurkumu alebo Kari
petržlenovú vňať
2 malé cibule
1 väčší strúčik cesnaku

1 červenú papriku (kápiu)
ľadový šalát (môžete použiť akýkoľvek čerstvý zelený šalát)
1 malú sladkú smotanu na šľahanie (miesto smotany môžete použiť aj kokosové mlieko)
trochu oleja

Postup:
600 gramov mletého mäsa (použil som kombináciu bravčového a hovädzieho) vložte do väčšej misky. Pridajte trochu soli, mleté čierne korenie, nasekanú petržlenovú vňať, 1 strúčik pretlačeného cesnaku, trochu majoránky. Pridajte aj na jemno nakrájanú 1 malú cibuľku. Všetko dôkladne premiešajte a rukami vytvarujte malé guličky. Čím menšie, tým lepšie.
Do väčšej panvice dajte trochu oleja. Do zohriateho oleja vložte všetky pripravené mäsové guľky a dôkladne orestujte zo všetkých strán. Netreba veľmi dlho aby mäso nebolo suché. Keď sú guličky orestované vyberte ich z panvice na tanier.
Vo výpeku z mäsových guličiek opražte na jemno nakrájanú cibuľku. Pridajte na slíže nakrájanú červenú papriku a pokrájaný zelený šalát. Použil som ľadový. Pridajte trochu Kurkumy (ak nemáte Kurkumu použite Kari). Prilejte 1 malú sladkú smotanu a nechajte zovrieť. Potom do omáčky pridajte hotové mäsové guľky a ešte chvíľu povarte. Ničím nezahusťujte. Nechajte smotanu chvíľu zredukovať a vytvorí sa vám lahodná, vynikajúca omáčka.
HOTOVO!

Odporúčam podávať so zemiakovou kašou alebo dusenou ryžou.

Dobrú chuť priatelia!
Váš Hugo



