RÝCHLE SOTÉ S KURKUMOU OD HUGA

Kurkume sa hovorí aj "Indický šafrán". Používa sa ako korenina do jedál vďaka zdravotným benefitom, ale aj kvôli krásnej zlatej farbe.
Pripravte si rýchle soté, ktoré je mimoriadne chutné a ešte aj zdravé. Môžete použiť bravčovú panenku, bravčové karé alebo kuracie prsia.

Budete potrebovať: (na 4 porcie)
600 gramov mäsa
1 cibuľu

1 červenú papriku (kápiu)
soľ, čierne mleté korenie, Kurkumu a Kari korenie
trochu sladkej smotany (alebo kokosové mlieko)
malú lyžičku Solamylu (kukuričný alebo zemiakový škrob)

Postup:
Na väčšej panvici opražte nakrájanú cibuľu do zlata. Pridajte mäso nakrájané na slížiky, papriku nakrájanú rovnako a dôkladne orestujte. Pridajte soľ, čierne korenie, trochu Kari a trochu Kurkumy. Prilejte trošku smotany alebo kokosového mlieka v ktorom rozmiešate 1 malú lyžičku škrobu. Zredukujte omáčku do správnej krémovej konzistencie. Na záver pridajte nakrájanú petržlenovú vňať. Celá príprava by nemal trvať dlhšie ako 6-7 minút.
HOTOVO!

Podávajte s ryžou!

Dobrú chuť priatelia!
Váš Hugo