

(odc.40) curry z ananasa

Przepis z programu [Przekrety Jamiego Olivera](#) (odc.40)

trudność: **łatwe**

Składniki

ryż
2 łyżki ziaren gorczycy
2 łyżeczki kminu włoskiego
olej kokosowy
garść liści curry
3 ziarna [kardamonu](#) 🛒
kawałek świeżego imbiru
1 łyżeczka sproszkowanej [chilli](#) 🛒
2 łyżeczki [kurkumy](#) 🛒
1 ananas
1 banan plantan
[mleko kokosowe](#) 🛒
sól
woda



Przygotowanie

Do garnka wsypać ryż i sól, wlać wodę. Gotować przez 10 minut, następnie ryż odcedzić i wsypać z powrotem do garnka. Dolać trochę wody i przykryć folią aluminiową, żeby doszedł. Przygotować curry. Na suchą patelnię wsypać nasiona gorczycy i chwilę podpiekać. Kmin włoski wsypać do moździerza i rozgnieść. Na patelnię dolać olej kokosowy, chwilę smażyć, dorzucić trzy ziarna kardamonu. Wrzucić liście curry, zamieszać. Obrąć imbir, zetrzeć, dorzucić. Po chwili smażenia dodać kmin rzymski, chwilę smażyć, dodać chilli. Dosypać kurkumę, chwilę smażyć. Z ananasa odciąć skórę, przekroić na ćwiartki, te podzielić na trzy plastry, a potem na cząstki. Ananasa dorzucić na patelnię i smażyć. Banana obrać ze skóry i pokroić w ukośne plasterki, wrzucić na patelnię. Wlać mleko kokosowe, całość doprowadzić do wrzenia i gotować przez osiem minut. Doprawić solą, podawać z ryżem i sosem pomidorowym na zimno lub innymi chutney.

© Jamie Oliver