



DARŽOVIŲ IR SŪRIO CURRY (Patiekalas 3-4 žmonėms, gaminamas 30 minutes).

Varškės sūris Palaak Paneer yra labai svarbus baltymų, kalcio šaltinis vegetarinėje virtuvėje. Patiekalai su sūriu turi būti aštresni, kadangi sūris gali sukelti gleivių gamybą ypač Kapha žmonėms, Vata žmonėms jis gali būti per šaltas, gero apetito Pita žmonėms yra labai maistingas ir kaloringas patiekalas.

Žemiau pateiktas daržoves galima varijuoti, vienas išimti, kitas pridėti:

- 1-2 nuluptų, kubeliais supjaustytų baklažanų;
- 450 g nuplautų ir nuvalytų ir supjaustytų šviežių špinatų;
- 1 salieras supjaustytas kartu su lapais
- 1-2 cukinijos supjaustytos
- 2 morkos, supjaustytos
- 900 g apiplikitų, nuluptų ir supjaustytų pomidorų
- 250 g šviežio ir kietesnio varškės sūrio be priedų (rokiško ar Dvaro)
- 250 g šviežios grietinės
- 5 šaukštai ghee arba sezamo aliejaus
- 2 ½ šaukštai ir daugiau šviežios imbiero šaknies sutarkuoti
- 1-2 sugrūsti džiovinti anštiniai pipirai (čili be sėklyčių)
- 1 šaukštelis kumino sėklų
- 1 šaukštelis kalendros sėklų
- 1 arb. Š. Maltos kalendros
- 1½ arb š. Maltų kmyną
- 2 arb š. Kurkumos (ciberžolės)

- 1 ½ š. Curry miltelių
- 1 ½ arb š. juodųjų pipirų
- ½ arb š. raudonojo pipiro miltelių
- ½ š. Asafetidos
- 1 puod vandens arba pagal skonį ir situaciją
- 1 arb š. Rudojo cukraus
- 2 ½ arb. Š. Druskos
- 1 ½ arb š. Garam masalos paskaninimui patiekalo gale
- 2 arb š. Citrinos sulčių išsunkti ant patiekalo
- petražolių ir kalendros lapelių garnyrui

Kaip gaminti:

* įkaitinkite ghee ar aliejų ir pakepinkite prieskonius, pradėkite nuo sėklų kmyno ir kaledros, palaispniui dėkite visus miltelinius prieskonius ir kurkuma pačiame gale, nesudeginkite, galite įpilti truputėlį vandens

* įdėkite imbierą, česnaką ir pakepinkite 1-2 min

* sudėkite porus ir salierus, pakepinkite; sudėkite morkas ir pakepinkite;

* sudėkite baklažano kubelius ir pakepinkite atsargiai, kol suminkštės ir išsiskirs sėklos

* jei baklažanas sausokas, įdėkite keletą šaukštų vandens palaispniui

* sudėkite pomidorus ir pakepinkite 1-2 min;

* sudėkite špinatus, užpilkite vandeniu (jau karštas turėtų būti)

* sumaišyti ir ant silpnos ugnies kepinti, uždengti

* sudėkite grietinę;

* vėliau įdėti cukiniją, kad neištežtų

* 10 min, kol baklažanai ir kitos daržovės suminkštės

- * Jei reikia, dar pavirkite pagal situacija apie 10 min, kol padažas bus tirštesnis ir daržovės labiau įsisunkusios,
- * Gale sudėkite kubeliais supjaustytą varškės sūrį ir uždenkite, kad sūris apkeptų, aptirptų ir įsigertų į prieskonius ir daržovių padaža/sultis;
- * paskaninkite cukrumi, druska ir garam masala, išmaišykite
- * Valgyti su basmati ryžiais ir čapati duona