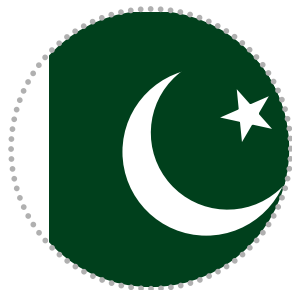




GOŚĆ
Inność

kuchnia pakistańska



Bilal

Pakistańczyk, który od 7 lat mieszka w Szwecji, gdzie ukończył studia magisterskie z informatyki. Jego pasją jest gra w krykieta i robienie zdjęć. Prowadzi własną firmę fotograficzną Bilal Photography (bilal-photography.com) oraz zajmuje się tworzeniem stron internetowych. Dobra Strona Świata (www.dobrastronaswiata.com) jest jego dziełem. Bilal uwielbia gotować.

Przebieg warsztatów:

Uczniów dzielimy na 4 grupy po 5-6 osób.
Każda grupa jest odpowiedzialna za zrobienie jednego dania.

Sprzęt potrzebny do warsztatów:

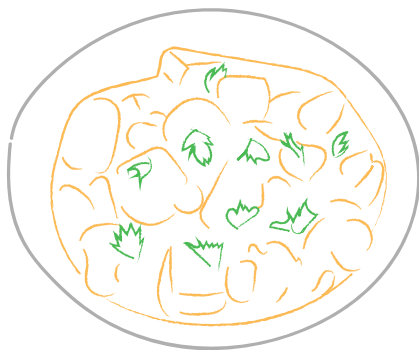
- noże
- deski do krojenia
- 2 duże patelnie
- 2 łopatki do patelni
- 4 duże garnki
- 4 duże miski
- 4 duże łyżki do mieszania
- 4 palniki do gotowania
- 1 mała miska
- talerze
- sztućce

Kurczak curry z ryżem

🕒 czas przygotowania: 60 min. 👤 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- 1kg filetów z kurczaka
- 2 średnie cebule
- 2-3 ząbki czosnku
- ząbek imbiru
- 300-400 g sosu pomidorowego
- 1 łyżeczka chili
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki soli
- 2-3 szczypty świeżej lub mrożonej posiekanej kolendry
- 100-200 ml oleju/oliwy z oliwek



PRZYGOTOWANIE:

1. Pokroić kurczaka i cebule na małe kawałki.
2. Wlać trochę oleju do garnka, zagrzać i zacząć smażyć cebule.
3. Jak cebula się lekko zarumieni, wrzucić kurczaka.
4. Wrzucić do garnka starty czosnek, imbir.
Wymieszać wszystko i gotować przez 10 min.
5. Dodać sos pomidorowy, sól, chili, kurkumę i wymieszać.
6. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez 15-20 min.
i czekać, aż olej wypłynie na wierzch sosu.
7. Mieszać delikatnie co 5-7 min.
8. Posypać kolendrą. Można podać z ryżem i sosem czosnkowym.

Sos czosnkowy

🕒 czas przygotowania: 5 min.

👤 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- 250-300 g jogurtu naturalnego
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 1 ząbek czosnku

PRZYGOTOWANIE:

1. Dodać pieprz i starty czosnek do jogurtu.
2. Wymieszać wszystko (dla smaku można dodać więcej pieprzu).



Czerwona soczewica

🕒 czas przygotowania: 45 min. 👤 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- 400 g czerwonej soczewicy
- 2 średnie cebule
- 2-3 ząbki czosnku
- ząbek imbiru
- 1 łyżeczka chili
- ¼ łyżeczki kurkumy
- 2/3 łyżeczki soli
- 200-300 ml oleju/oliwy z oliwek lub 200-300 g masła



PRZYGOTOWANIE:

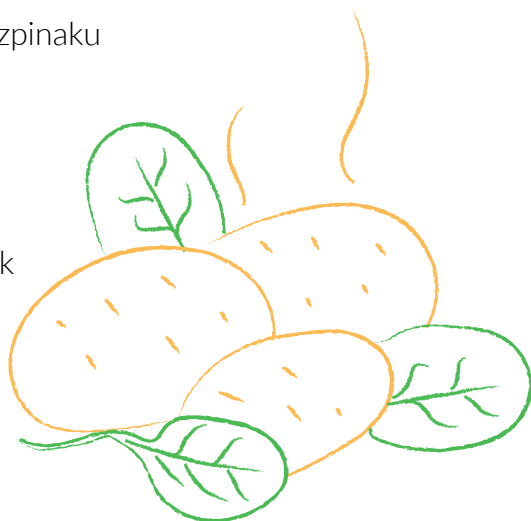
1. Wrzucić soczewicę do garnka i dodać 8 szklanek wody.
2. Dodać 100 ml, chili, sól i kurkumę. Wymieszać.
3. Gotować na małym ogniu aż soczewica stanie się jednolitą masą i woda wyparuje.
4. Mieszać co 4-5 min.
5. W międzyczasie poszatковать cebule i smażyć na oleju/masle aż się zarumieni.
6. Zetrzeć czosnek, imbir i dodać do cebuli. Smażyć przez ok. 2 min.
7. Wrzucić usmażoną cebulą, czosnek i imbir do garnka z soczewicą.
8. Gotować wszystko na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 10 min. Mieszać co 2-3 min.
9. Można podać z ryżem/tortillą/pieczymem.

Szpinak z ziemniaczkami

🕒 czas przygotowania: 45-60 min. 👤 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- 1kg świeżego lub mrożonego szpinaku
- 5-6 średnich ziemniaków
- 1 łyżeczka chili
- ¼ łyżeczki kurkumy
- 2/3 łyżeczki soli
- 200-300 ml oleju/oliwy z oliwek
- 15-20 ziarenek kolendry



PRZYGOTOWANIE:

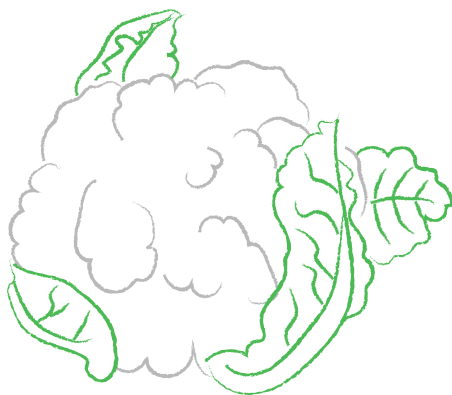
1. Dodać trochę oleju/oliwy do garnka i rozgrzać. Wrzucić szpinak.
2. Gotować szpinak przez 20 min. na małym ogniu i mieszać co jakiś czas. W razie potrzeby dodać trochę wody.
3. Dodać sól, chili, kurkumę, ziarenka kolendry i wymieszać.
4. Wrzucić ziemniaki pokrojone na średnie kawałki.
5. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 15 -20 min. Mieszać co 4-5 min.
6. Danie jest gotowe, kiedy olej pojawi się na wierzchu.
7. Można podać z tortillą lub pieczywem oraz sosem czosnkowym.

Kalafior z ziemniaczkami i marchewką

🕒 czas przygotowania: 45-60 min. 👤 porcja dla 4 osób

SKŁADNIKI:

- 1 kalafior
- 5-6 średnich ziemniaków
- 2-3 średnie marchewki
- 2 średnie cebule
- 200-300 g sosu pomidorowego
- ½ łyżeczki chili
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala
- ¼ łyżeczki kurkumy
- 2/3 łyżeczki soli
- 100-200 ml oleju/oliwy z oliwek



PRZYGOTOWANIE:

1. Podzielić kalafior na średnie różyczki. Pokroić ziemniaki na średnie kawałki. Pokroić marchewkę. Pokroić cebulę.
2. Dodać oleju do garnka, zagrzać i smażyć cebulę.
3. Jak cebula się zarumieni, wrzucić kalafiora i dodać pół szklanki wody.
4. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 15 min. Delikatnie mieszać od czasu do czasu.
5. Dodać sos pomidorowy, ziemniaki i marchewki.
6. Dodać sól, chili, kurkumę i garam masala, po czym wymieszać.
7. Jak ziemniaki i marchewka będą miękkie, danie jest gotowe.
8. Można podać z tortillą lub pieczywem oraz sosem czosnkowym.



www.dobrastronaswiata.com

Smacznego!

Bilal
Photography



HUMANITY IN ACTION | **ACTION PROJECT**
Action Projects are independent initiatives of Humanity in Action Fellows and Senior Fellows that address social and human rights issues around the world.

97.1 FM

**K&M DiS
KAMPUS
K&M DiS**