



## TRS Kardamon zielony 50g.

Cena

**20.00 zł**

### Opis produktu

**Oferuje Państwo Zielony Kardamon i jeden moja prywatne przepis :**

Z tymi znakomitymi przyprawami łatwo i szybko można przyrządzić zdrowe i przepyszne egzotyczne danie.

**Np.: 1kg piersi kurczka pokroić w kostkę,**

**dodać pokrojoną w paseczki cebulę,**

**dwa zmiążdżone ząbki czosnku,**

**1 plasterek świeżego imbiru, jeżeli nie macie świeżego to szczypta imbiru w proszku**

**2 szt świeżego pomidora pokroić w kostkę**

**Śmietana 18 %**

Na rozgrzany olej wrzucić 2 -4 szt zielonego kardamonu, dorzucić cebulę chwilę smażyć pilnować aby się nie spaliła, kiedy cebula ładnie się zeszkli dołożyć pomidory, po 3 -4 minutach dołożyć czosnek i imbir oraz łyżeczkę kminku mielonego, szczypta garam masala oraz szczypta kolendry mielonej, szczypta curry , szczypta kurkuma jeżeli, lubicie zjeść na ostro to można dodać szczyptę czerwonego chili.

Chwilę to wszystko razem poddusić i gdy aromat będzie naprawdę oszałamiający dołożyć pokrojoną w kostkę pierś kurczaka i smażyć 5-6 minut w sosie, poczym dolać szklankę ciepłej wody . i dusić ok.20 minut. Do momentu gdy sos zgęstnieje, zaprawić śmietaną.

**Podawać z ryżem**

**Smacznego**

***w Indiach Kardamon używa się go jako składnika proszku curry i garam masali. to jedna z najdroższych i najstarszych przypraw świata, działa kojąco na organizm, pomaga w trawieniu, odświeża oddech, jest dodawany do kawy, kremów, kompotów, pieczonych jabłek, sałatek owocowych, a także do aromatyzowania wyrobów cukierniczych, ciast i lodów,***

***Waga 50 gm.***