



**SMAK INDII
W 20 MINUT**



GURRY Z INDYKIEM, DYNIĄ I BROKUŁAMI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 500 g piersi z indyka
- 300 g dyni, upieczonej i pokrojonej w kostkę
- 250 g ugotowanych drobnych różyczek brokułu
- 120 ml wody
- sól do smaku
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek drobno posiekaj, cebulę pokrój w piórka, indyka w krótkie paseczki.
2. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej, wrzuć czosnek i cebulę. Smaż przez 2 minuty. Dodaj indyka, smaż do zamknięcia porów w mięsie. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Tikka Masala i 120 ml wody. Gotuj pod przykryciem do miękkości mięsa.
3. Pod koniec gotowania dodaj dynię i różyczki brokułu, krótko podgrzej.





TOFU Z BATATAMI I GROSZKIEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 2 opakowania 3 step Patak's Tikka Masala
- 300 g tofu naturalnego
- 1 cebula
- 1 mała papryczka chilli
- 120 ml wody
- 600 g batatów
- 200 g ugotowanego groszku
- 1 słoik sosu Patak's Korma
- olej do smażenia
- do posypania: kolendra, czarnuszka
- do podania: gęsty jogurt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bataty i tofu pokrój w kostkę, cebulę w piórka, chilli drobno posiekaj.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć bataty i cebulę. Smaż przez 5 minut. Dodaj zawartość saszetki z przyprawami i pastę curry, krótko przesmaż. Wlej zawartość saszetki z sosem i 120 ml wody. Przykryj i gotuj przez 10-15 minut, aż słodkie ziemniaki będą miękkie. Pod koniec dodaj tofu i groszek, wszystko razem krótko podgrzej.
3. Danie nałóż do misek, posyp kolendrą i czarnuszką. Podawaj z dodatkiem gęstego jogurtu.





KORMA Z SOGZEWICĄ I GIEGIERZYCĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 1 ząbek czosnku
- 120 g czerwonej soczewicy
- 1 mała cebula
- 140 g ugotowanej ciecierzycy
- 360 ml wody
- sól do smaku
- olej do smażenia
- do posypania: nasiona czarnuszki i kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę.
2. Na dużej patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę i czosnek, smaż przez 5 minut.
3. Dodaj soczewicę, krótko przesmaż. Wlej 360 ml wody i słoik sosu Patak's Korma. Przykryj i gotuj do miękkości soczewicy.
4. Dodaj ciecierzycę, dopraw do smaku solą. Wymieszaj i krótko podgrzej. Potrawę podawaj z dodatkiem kolendry i czarnuszki.





PANEER Z KALAFIOREM W SOSIE TANDOORI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 2 słoiki sosu Patak's Tandoori
- 1 papryczka chilli
- 1 duża cebula
- 300 g sera paneer
- 500 g kalafiora pokrojonego w małe różyczki
- ½ łyżeczki kurkumy
- 120 ml wody
- 2 ząbki czosnku
- olej do smażenia
- sól do smaku
- do posypania: czerwona cebula pokrojona w piórka
- do podania: gęsty jogurt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek i chilli posiekaj, paneer pokrój w dużą kostkę, cebulę w drobną.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć paneer, usmaż na złoty kolor.
3. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej, wrzuć czosnek, chilli i cebulę, smaż całość przez 2 minuty. Dodaj kalafior i kurkumę, krótko przesmaż. Wlej sosy Patak's Tandoori i 120 ml wody, gotuj do miękkości kalafiora. Przed końcem gotowania dodaj usmażony ser paneer i dopraw do smaku solą.
4. Danie nałóż do misek, posyp piórkami cebuli. Podawaj z dodatkiem gęstego jogurtu.





FASOLA Z TOFU W SOSIE BALTI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 1 ząbek czosnku
- 1-2 papryczki chilli
- 1 cebula
- 400 g ugotowanej białej fasoli (waga po odsączeniu)
- 400 g tofu naturalnego
- sól do smaku
- olej do smażenia
- do posypania: piórka czerwonej cebuli, kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Tofu mocno odcisnij, pokrój w sporą kostkę. Na patelni rozgrzej olej, dodaj tofu, smaż z każdej strony na złoty kolor. Przełóż na talerz.
2. Czosnek i chilli drobno posiekaj, cebulę pokrój w kostkę. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej, wrzuć czosnek, chilli i cebulę smaż wszystko przez około 3 minuty. Dodaj fasolę i tofu, wlej zawartość słoika z sosem Patak's Balti, dopraw do smaku solą, podgrzej.
3. Curry nałóż do misek, posyp kolendrą i czerwoną cebulą.





ZUPA Z KURCZAKIEM I CIECIERZYGĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 1 duża cebula
- 1 papryczka chilli
- 500 g mięsa z udek kurczaka
- ½ łyżeczki kurkumy
- 2 ząbki czosnku
- 400 ml bulionu drobiowego
- 400 g ugotowanej ciecierzycy (waga po odsączeniu)
- olej do smażenia
- sól do smaku
- do posypania: kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek i chilli drobno posiekaj, cebulę pokrój w kostkę, mięso z udek w nieduże kawałki.
2. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej, wrzuć czosnek, chilli i cebulę, smaż przez 2-3 minuty. Dodaj kurczaka, przesmaż go do zamknięcia porów w mięsie. Wsyp kurkumę, krótko przesmaż. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Tikka Masala oraz bulion drobiowy, gotuj do miękkości mięsa. Pod koniec dodaj ciecierzycę i dopraw do smaku solą.
3. Zupę nalej do misek, podawaj posypaną nacią kolendry.





KOTLETY Z GIEGIERZCY W SOSIE BALTI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 70 g ciecierzycy konserwowej lub gotowanej
- 150 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
- 1 żółtko
- bułka tarta do zagęszczenia
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia
- do posypania: czerwona cebula pokrojona w piórka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę, ciecierzycę i żółtko umieść w blenderze. Zblenduj niezbyt dokładnie, dopraw do smaku solą i pieprzem. Jeśli masa będzie rzadka, zagęść ją bułką tartą. Wilgotnymi dłońmi uformuj 12 kotlecików.
2. Na patelni rozgrzej olej. Kotleciki smaż z każdej strony po kilka minut na złoty kolor.
3. Do rondelka wlej zawartość słoika z sosem Patak's Balti, podgrzej. Dodaj kotleciki, wymieszaj.
4. Danie nałóż na talerze, posyp piórkami czerwonej cebuli.





GURRY Z PAPRYKĄ, CZERWONĄ FASOLĄ I ZIELONYM GROSZKIEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 żółta papryka
- 150 ml wody
- 200 g zielonego groszku
- 1 puszka czerwonej fasoli
- olej do smażenia
- do podania: ryż, jogurt i natka pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Papryki pokrój w paski. Na patelni rozgrzej olej, dodaj papryki, podsmaż 5 minut.
2. Wlej sos Patak's Balti, dodaj fasolę i zielony groszek. Wlej 150 ml wody i całość gotuj na wolnym ogniu około 15 minut.
3. Podawaj z ryżem, jogurtem i natką pietruszki.





PİERŚ Z KURCZAKA Z KARMELİZOWANĄ CEBULĄ I GRANATEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tandoor
- 2 duże czerwone cebule
- 1 granat
- 600 g piersi z kurczaka lub indyka
- olej do smażenia
- do podania: ryż

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebule posiekaj w piórka. Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę, podsmażaj wszystko razem przez 5 minut.
2. Następnie dodaj pokrojoną na kawałki pierś z kurczaka/indyka, smaż jeszcze 5 minut.
3. Wlej sos Patak's Tandoori, całość gotuj 10 minut. Podawaj z ryżem, wierzch posyp pestkami granatu.





TÍKKA MASALA Z PÍERSÍĄ KURCZAKA Í BROKUŁEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 600 g piersi z kurczaka
- 300 g brokołu
- około 100 g gęstego jogurtu
- 150 ml wody
- olej do smażenia
- do podania: ryż
- do posypania: kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojonego w kawałki kurczaka, smaż około 5 minut na dużym ogniu. Następnie wlej sos Patak's Tikka Masala, dodaj różyczki brokołu, wlej 150 ml ciepłej wody. Zmniejsz ogień i całość gotuj jeszcze 15 minut.
2. Podawaj z ryżem, przed podaniem udekoruj jogurtem i kolendrą.





DAL Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ, CZERWONĄ FASOLĄ I MIĞDAŁAMI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tandoori
- 260 g soczewicy
- 300 ml wody
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 60 g płatków z migdałów
- olej do smażenia
- do podania: jogurt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku rozgrzej olej, dodaj soczewicę, podsmaż 2 minuty.
2. Wlej sos Patak's Tandoori, wodę, dodaj fasolę i całość gotuj około 15 minut.
3. W tym czasie na suchej patelni podpraż płatki migdałów. Ugotowany dal podawaj z jogurtem, posypyany płatkami migdałów.





KORMA Z KALAFIOREM I ŁOSOŚCIEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 300 g kalafiora
- 150 ml wody
- 400 g filetu z łososia
(zamiennie można użyć np. pstrąga tęczowego)
- do podania: ryż, kolendra lub natka pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na patelnię wlej sos Patak's Korma, dodaj różyczki kalafiora, wlej 150 ml wody i gotuj przez 15 minut pod przykryciem.
2. Filet pokrój na kawałki i dodaj na patelnię. Całość gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem jeszcze przez 5 minut.
3. Podawaj z ugotowanym ryżem i kolendrą lub natką pietruszki.





GURRY Z MARCHEWKĄ, TOFU I MIĞDAŁAMI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tandoori
- 300 g tofu
- 200 g migdałów (najlepiej bez skórki)
- 3 marchewki
- olej do smażenia
- do podania: ryż

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojone w kostkę tofu. Smaż 5 minut na dość dużym ogniu, aż się zrumieni.
3. Wlej sos Patak's Tandoori i dodaj pokrojoną w cienkie plastry (za pomocą obieraczki do warzyw) marchewkę. Całość gotuj około 15 minut. Na koniec dodaj migdały, wymieszaj. Podawaj z ryżem.





KORMA Z KURCZAKIEM, GUKINIĄ I GRANATEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 400 g piersi z kurczaka
- 300 g cukinii
- 2 ząbki czosnku
- 120 ml wody
- olej do smażenia
- sól do smaku
- do posypania: nasiona granatu, kolendra, prażone płatki migdałów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek drobno posiekaj, kurczaka pokrój w paseczki, cukinię w kostkę.
2. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej, wrzuć czosnek i kurczaka. Smaż przez 3-4 minuty. Dodaj cukinię, krótko przesmaż. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Korma, 120 ml wody, dopraw do smaku solą, gotuj przez około 15 minut do miękkości mięsa i warzyw.
3. Danie nałóż do misek, posyp granatem, kolendrą i płatkami migdałów.





LEKKA ZUPA Z SOCZEWICY Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 300 g soczewicy
- 650 ml wody
- 1 cukinia
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku
- do podania: jogurt i natka pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jedną łyżkę oleju rozgrzej w garnku, dodaj soczewicę, podsmaż, mieszając 3 minuty. Wlej sos Patak's Balti i wodę, całość gotuj około 15 minut, aż soczewica zmięknie.
2. Na patelni grillowej rozgrzej jedną łyżkę oleju, ułóż pokrojoną w podłużne paski cukinię, dopraw solą i pieprzem. Zgrilluj.
3. Zupę nałóż do misek, na wierzchu zrób kleks z jogurtu, ułóż plastry cukinii. Udekoruj listkami natki pietruszki lub kolendry.





KORMA Z INDYKIEM I GROSZKIEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 200 g obranych ziemniaków
- 1 cebula
- 240 ml wody
- 400 g piersi z indyka
- 100 g ugotowanego zielonego groszku, waga po odsączeniu
- olej do smażenia
- sól do smaku
- do posypania: piórka czerwonej cebuli, kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Indyka pokrój w mniejsze kawałki, ziemniaki w kostkę, cebulę w piórka.
2. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej, wrzuć indyka, ziemniaki i cebulę. Smaż przez około 5 minut. Wlej sos Patak's Korma, 240 ml wody, gotuj pod przykryciem 15 minut do miękkości mięsa i warzyw. Pod koniec gotowania dodaj zielony groszek, krótko podgrzej i dopraw solą do smaku.
3. Danie nałóż do misek, przed podaniem posyp piórkami cebuli i kolendrą.





BAKŁAŻAN Z GIEGIERZCĄ W SOSIE TIKKA MASALA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 1 cebula
- 500 g bakłażana
- 400 g ciecierzycy ugotowanej lub konserwowej, waga po odsączeniu
- 1 papryczka chilli
- 120 ml wody
- olej do smażenia
- jogurt
- do posypania: piórka czerwonej cebuli, kolendra, prażone orzechy nerkowca

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Chilli drobno posiekaj, cebulę pokrój w piórka, bakłażana w słupki.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć chilli i cebulę, smaż przez 2-3 minuty. Dodaj bakłażana, smaż przez 5 minut.
3. Na patelnię wlej zawartość słoika z sosem Patak's Tikka Masala i 120ml wody. Gotuj pod przykryciem do miękkości warzyw. Pod koniec dodaj ciecierzycę, krótko podgrzej.
4. Danie nałóż do misek, posyp cebulą, kolendrą i orzechami, udekoruj jogurtem.





KORMA Z TOFU, GROSZKIEM, MARCHEWKĄ I RYŻEM Z BROKUŁU

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 300 g tofu
- 1 brokuł
- 200 g zielonego groszku
- 3 marchewki
- 240 ml wody
- olej do smażenia
- do podania: jogurt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Brokuł ugotuj na parze lub w wodzie tak, aby pozostał lekko twardawy. Posiekaj go bardzo drobno nożem lub rozdrobnij w siekaczu.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojone w kostkę tofu, podsmaż do zrumienienia. Zdejmij na talerz, a na patelnię dodaj obraną i pokrojoną w plastry marchewkę, wlej sos Patak's Korma, dodaj 240 ml wody i całość gotuj pod przykryciem 5 minut. Następnie dodaj groszek, gotuj znowu około 5 minut. Gdy warzywa zmiękną, dodaj tofu, wymieszaj całość.
3. Do misek nałóż brokułowy „ryż”, wyłóż sos z tofu. Podawaj z jogurtem.





KURCZAK Z BAKŁĄŻANEM W SOSIE BALTI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 2 łyżeczki posiekanego korzenia imbiru
- 300 g bakłażana
- około 80 ml wody
- 300 g piersi z kurczaka
- olej do smażenia
- do podania: ryż i świeża lub grillowana cebulka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kurczaka pokrój w podłużne kawałki, bakłażana w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj mięso, imbir, smaż przez 5 minut. Dołóż bakłażana, całość przesmaż.
3. Wlej sos Patak's Balti, dodaj około 80 ml wody, przykryj i gotuj do miękkości składników.
4. Danie podaj z dodatkiem gotowanego ryżu i czerwonej cebulki.





POŁĘDWIŹKI W SOSIE KORMA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 1 ząbek czosnku
- 400 g polędwiczki z indyka
- 1 cebula
- sól do smaku
- 120 ml wody
- olej do smażenia
- 3 łyżki prażonych i posiekanych orzechów nerkowca
- do podania: ugotowany ryż z kurkumą, ugotowana fasolka szparagowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek drobno posiekaj, mięso pokrój w plastry o grubości 1½ cm.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę i czosnek, smaż przez 1-2 minuty. Dodaj medaliony, przesmaż z każdej strony do zamknięcia porów. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Korma i 120 ml wody. Gotuj pod przykryciem do miękkości, pod koniec dopraw do smaku solą.
3. Medaliony nałóż do misek, posyp orzechami. Podawaj z dodatkiem ryżu i fasoli szparagowej.





KORMA Z GIEGIERZCĄ, IMBIREM I JARMUŻEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 3 cm imbiru
- 350 g ugotowanej ciecierzycy
- 1 cebula
- 100 g jarmużu
- olej do smażenia
- do posypania: piórka czerwonej cebuli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę pokrój w piórka, imbir zetrzyj na tarce z małymi oczkami. Jarmuż podziel na mniejsze kawałki.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę i imbir, smaź przez 3 minuty. Dodaj ciecierzycę i zawartość słoika z sosem Patak's Korma. Całość wymieszaj i gotuj przez następne 5 minut. Dołóż jarmuż, przykryj patelnię i gotuj kolejne 5 minut.
3. Danie nałóż do misek, posyp piórkami cebuli. Podawaj z dodatkiem ryżu lub chlebków naan.





ALOO CHAAT

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tandoori
- 1 cebula
- 3 cm imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 120 ml wody
- 500 g obranych ziemniaków
- olej do smażenia
- do posypania: 4 łyżki nasion granatu, kolendra
- do podania: chlebki naan

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki pokrój w kostkę o boku 1½ cm. Cebulę, imbir i czosnek drobno posiekaj.
2. Na głębokiej patelni rozgrzej olej, wrzuć wszystkie składniki poza sosem. Smaż przez 10-12 minut, często mieszając.
3. Wlej sos Patak's Tandoori i około 120 ml wody. Przykryj i gotuj do miękkości ziemniaków. Danie nałóż do misek, posyp nasionami granatu i kolendrą.





SAŁATKA Z KREWETKAMI I FASOLKĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 3 łyżeczki pasty Patak's Mild Curry
- 200 g krewetek
- 200 g białej fasoli ugotowanej lub konserwowej, waga po odsączeniu
- 2 ogórki gruntowe, pokrojone w półplasterki
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 2 szklanki rukoli
- olej do smażenia
- oliwa do skropienia
- sól do smaku
- do posypania: posiekana dymka
- do podania: 4 chlebki naan

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Krewetki wymieszaj z pastą Patak's Mild Curry, dopraw do smaku solą. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć krewetki, smaż po 3-4 minuty z każdej strony, aż przestaną być surowe w środku.
2. W misce wymieszaj fasolę, ogórki, pomidorki, rukolę i krewetki.
3. Sałatkę nałóż na talerze, posyp dymką, skrop oliwą i oprósz solą. Podawaj z chlebkami naan od razu po przygotowaniu.





KORMA Z KURCZAKIEM I BATATAMI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 2 ząbki czosnku
- 300 g piersi z kurczaka
- 1 batat (200 g)
- 1 biała cebula
- 200 ml wody
- sól do smaku
- olej do smażenia
- do posypania: kolendra, prażone płatki kokosa, piórka cebuli
- do podania: chlebki naan lub ryż basmati

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj, kurczaka i batat pokrój w kostkę o boku 2 cm.
2. Na dużej patelni rozgrzej olej, wrzuć pokrojone składniki, smaż przez 5-6 minut.
3. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Korma, dolej 200 ml wody. Wymieszaj i gotuj pod przykryciem 15 minut do miękkości mięsa i batatu.
4. Sos dopraw solą do smaku. Kormę nałóż do misek, posyp kolendrą, kokosem i cebulką. Podawaj z chlebkami naan lub ryżem basmati.





ZUPA KREM Z POMIDORÓW

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 3 łyżki pasty Patak's Tikka Masala
- 3 cm korzenia imbiru, startego
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 1 cebula, posiekana w kostkę
- 800 g świeżych pomidorów, obranych i pokrojonych w kostkę
- 800 ml wywaru warzywnego
- olej do smażenia
- do posypania: kolendra, czarnuszka, chilli
- do podania: chlebki naan

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku rozgrzej olej, wrzuć cebulę, imbir, czosnek. Smaż 5 minut. Dodaj pastę Patak's Tikka Masala i krótko przesmaż.
2. Dodaj pomidory, smaż dalej 3 minuty.
3. Dodaj wywar, gotuj całość 15 minut, a następnie zblenduj na gładki krem. Możesz dodatkowo przetrzeć zupę przez sito.
4. Zupę nalej do misek, posyp kolendrą, czarnuszką i chilli. Podawaj z chlebkami naan.





KORMA Z ZIELONYMI WARZYWAMI I GIEGIERZĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 200 g ugotowanej lub konserwowej ciecierzycy, (waga po odsączeniu)
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka posiekanych orzechów nerkowca
- 1 cebula, posiekana w kostkę
- 200 g ugotowanych różyczek brokułu
- 200 g wędzonego tofu
- olej do smażenia
- do posypania: kolendra, prażone płatki kokosa
- do podania: chlebki naan, ryż

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na dużej patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę i smaż 5 minut. Dodaj ciecierzycę, czosnek, orzechy i krótko przesmaż. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Korma i gotuj 5 minut.
2. Tofu pokrój w kawałki, obsmaż na złoto na drugiej patelni i dodaj do sosu razem z brokułami. Krótko podgrzej.
3. Danie nałóż do misek, posyp kolendrą i kokosem. Podawaj z chlebem naan lub ryżem.





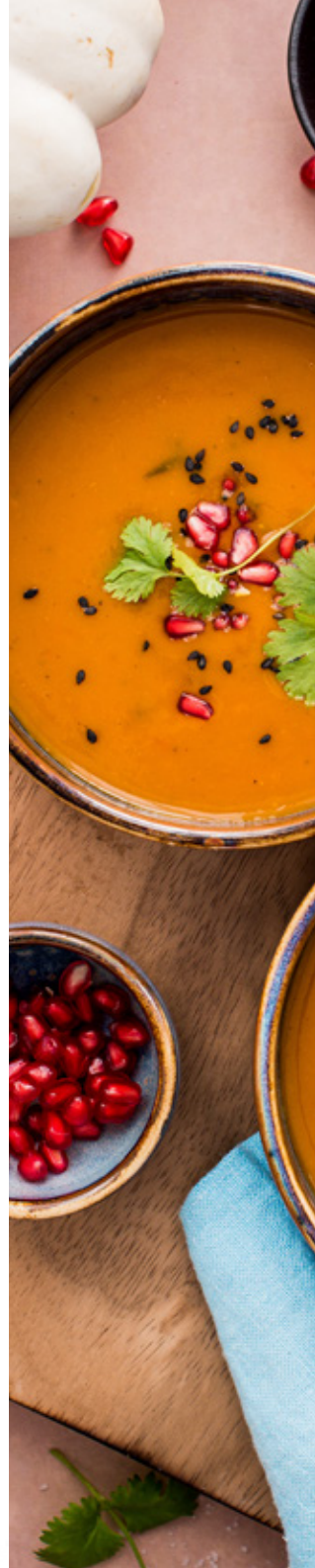
ZUPA DYNIOWA Z MLEKIEM KOKOSOWYM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 2 łyżki pasty Patak's Mild Curry
- 3 łyżeczki posiekanego imbiru
- 1 cebula
- 800 g dyni
- 800 ml wywaru warzywnego
- 200 ml mleka kokosowego
- sól do smaku
- olej do smażenia
- do posypania: nasiona granatu i świeża kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę drobno posiekaj, dynię obierz, pozbaw nasion i pokrój w kostkę.
2. Rozgrzej olej w garnku z grubym dnem. Wrzuć cebulę i imbir, smaż 5 minut. Dodaj pastę Patak's Mild Curry i dynię, krótko przesmaż.
3. Wlej wywar, gotuj przez 10-15 minut do miękkości dyni.
4. Dolej mleko kokosowe, przestudź i zblenduj zupę na gładki krem. Dopraw do smaku solą, podgrzej. Podawaj z nasionami granatu i kolendrą.





SCHAB W SOSIE TIKKA MASALA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 2 cm imbiru
- 1 mała papryczka chilli
- 1 mała cebula
- 8 plastrów schabu
- 1 ząbek czosnku
- 300 g czerwonej fasoli konserwowej (waga po odsączeniu)
- olej do smażenia
- do podania: ryż ugotowany z kurkumą
- do posypywania: kolendra i piórka cebuli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek, imbir i chilli drobno posiekaj, cebulę pokrój w piórka.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć czosnek, imbir i chilli, krótko przesmaż. Dodaj cebulę, smaż przez 3 minuty. Dodaj schab, smaż z każdej strony aż mięso przestanie być surowe w środku. Wlej sos Patak's Tikka Masala, dodaj fasolę, krótko podgrzej.
3. Danie nałóż do misek, posyp piórkami cebuli i listkami kolendry. Podawaj z dodatkiem ugotowanego ryżu z kurkumą.





SAŁATKA Z GIEGIERZCĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 łyżka pasty Patak's Mild Curry
- 1 puszka ciecierzycy (240 g po odciknięciu)
- 1 czerwona cebula
- 2 pomidory
- 3 ogórki gruntowe
- 2 miniaturowe sałaty rzymskie
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia
- do posypania: pestki granatu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć ciecierzycę, dodaj pastę Patak's Mild Curry, smaż przez 5 minut, często mieszając.
2. Warzywa pokrój w kostkę i umieść na półmisku.
3. Przygotuj dressing, łącząc oliwę z sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.
4. Do warzyw dodaj ciecierzycę, polej dressingiem i posyp granatem. Podawaj od razu po przygotowaniu.





DORSZ ZAPIEKANY Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI I GIEGIERZYGĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 500 g pomidorków koktajlowych
- 400 g ciecierzycy z puszki (1 puszka)
- 500 g filetów z dorsza
- do podania: ryż, gęsty jogurt jogurt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Filety z dorsza pokrój na mniejsze kawałki. Do brytfanki wlej sos Patak's Balti, wsyp pomidorki, odsączoną ciecierzycę, ułóż kawałki dorsza.
2. Wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i piecz 20 minut.
3. Podawaj z ryżem i jogurtem.





KORMA Z INDYKIEM, GRILLOWANYM BATATEM I CUKINIĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 600 g piersi z indyka
- 2 małe cukinie
- 2 bataty
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku
- do posypania: kolendra
- do podania: ryż

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj na sypko.
2. Cukinię i bataty pokrój w plastry. Dopraw solą i pieprzem. Usmaż na patelni grillowej na rozgrzanym oleju.
3. Pierś z indyka pokrój na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzej 1-2 łyżki oleju, dodaj pierś z indyka, podsmaż na złoty kolor. Następnie wlej sos Patak's Korma, całość gotuj jeszcze 10-15 minut.
4. Na talerz wyłóż ryż, dodaj sos z indykiem, ułóż grillowane warzywa, posyp świeżą kolendrą.





KOTLEGIKI Z INDYKA W SOSIE TANDOORI Z GROSZKIEM I PAPRYKĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tandoori
- ½ małej cebuli
- 1 żółtko jajka
- ½ łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- sól do smaku
- 120 ml wody
- 2 czerwone papryki
- 3 cebule dymki bez szczypioru
- 400 g mięsa mielonego z piersi indyka
- 150 g ugotowanego zielonego groszku
- olej do smażenia
- do posypania: prażone nerkowce, ulubione kielki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mięso przełóż do miski, dodaj drobno posiekaną cebulę, żółtko, słodką paprykę, dopraw solą (około pół łyżeczki), dokładnie wyrób. Wilgotnymi dłońmi uformuj kotleciki.
2. Paprykę pokrój w paseczki, cebulki na 6 części. Na patelni rozgrzej olej, połóż kotleciki, obsmaż do zamknięcia porów. Dodaj paprykę, cebulki, smaż przez 2-3 minuty, wlej sos Patak's Tandoori i 120 ml wody. Gotuj przez 10 minut na małym ogniu lub dłużej, aż mięso i papryka będą miękkie. Pod koniec gotowania dodaj groszek, krótko podgrzej i dopraw solą do smaku.
3. Danie nałóż do misek, posyp orzechami i kielkami.





GOBÍ KORMA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 1 mała cebula
- 2 cm korzenia imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki migdałów namoczonych w ciepłej wodzie
- 120 ml wody
- 1 mały kalafior
- olej do smażenia
- sól do smaku
- do posypania: kolendra, płatki migdałów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kalafiora podziel na małe różyczki. Gotuj w osolonej wodzie przez około 5 minut, a następnie odcedź.
2. W pojemniku blendera umieść cebulę, imbir, czosnek i migdały. Zmiksuj na pastę.
3. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć kalafior, smaż przez 3 minuty. Dodaj pastę, krótko przesmaż.
4. Wlej 120 ml wody i dodaj sos Patak's Korma. Gotuj przez kilka minut do miękkości kalafiora. W razie potrzeby dopraw sos do smaku solą.
5. Curry nałóż do misek, posyp kolendrą i płatkami migdałów.





BAKŁAŻAN Z CIECIERZYCĄ W SOSIE TIKKA MASALA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 1 cebula
- 120 ml wody
- 500 g bakłażana
- 400 g ciecierzycy ugotowanej lub konserwowej
- 1 papryczka chili
- olej do smażenia
- do posypania: piórka czerwonej cebuli, kolendra, prażone orzechy nerkowca

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Chili drobno posiekaj, cebulę pokrój w piórka, bakłażana w słupki.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć chili i cebulę, smaż przez około 2 minuty. Dodaj bakłażana, smaż przez 4-5 minut.
3. Na patelnię wlej zawartość słoika z sosem Patak's Tikka Masala i 120 ml wody. Gotuj pod przykryciem do miękkości warzyw. Pod koniec dodaj ciecierzycę, krótko podgrzej.
4. Danie nałóż do misek, posyp cebulą, kolendrą i orzechami.





RYBA W SOSIE KORMA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 400 g białej ryby np. mintaja, dorsza
- 1 cebula
- olej do smażenia
- około 60 ml wody
- sól do smaku
- do posypania: kolendra, nasiona czarnuszki, piórką czerwonej cebuli
- do podania: chlebki naan

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę pokrój w kostkę, rybę w mniejsze kawałki, dopraw solą i pieprzem.
2. Na głębokiej patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę i smaż przez 2 minuty. Dodaj rybę, smaż 1 minutę z każdej strony. Wlej sos Patak's Korma i około 60 ml wody, dopraw do smaku solą. Gotuj aż ryba przestanie być surowa w środku.
3. Danie nałóż na talerze, posyp kolendrą, czarnuszką i piórkami cebuli. Podawaj z dodatkiem chlebków naan.





PANEER W SOSIE BUTTER CHICKEN

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Butter Chicken
- 1 mała papryczka chilli
- 1 mała cebula
- 400 g sera paneer
- 1 ząbek czosnku
- 100 ml śmietany 30%
- olej do smażenia
- do posypania: kolendra
- do podania: chlebki naan

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek i chilli drobno posiekaj, cebulę pokrój w piórka, paneer w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć czosnek, chilli i cebulę, smaż 2 minuty. Dodaj ser paneer i smaż jeszcze 3 minuty. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Butter Chicken i śmietanę, gotuj 5 minut do zgęstnienia.
3. Danie nałóż do misek, posyp kolendrą. Podawaj z dodatkiem chlebków naan.





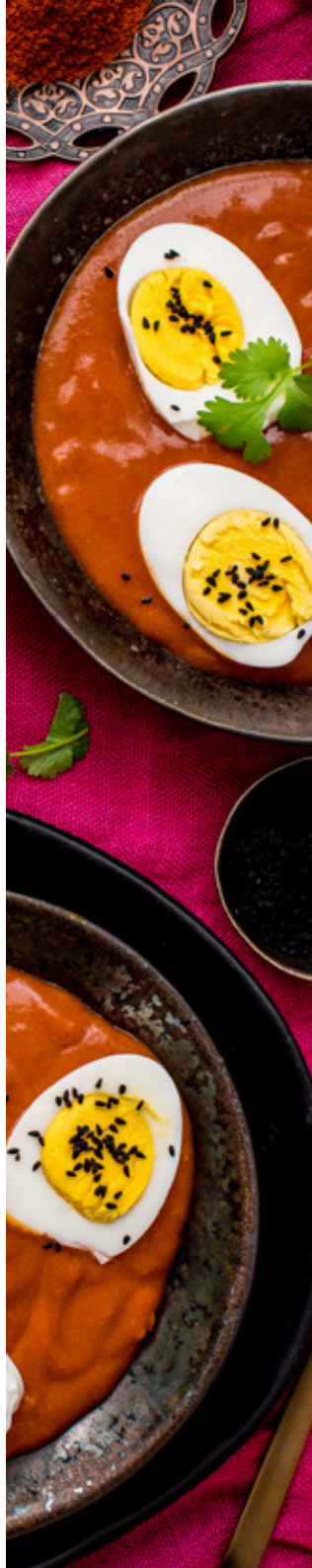
JAJKA W SOSIE TIKKA MASALA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 1 mała cebula
- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 1 mała papryczka chilli
- olej do smażenia
- do posypania: nasiona czarnuszki, kolendra
- do podania: chlebki naan

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Chilli posiekaj, cebulę pokrój w drobną kostkę, jajka przekrój na pół.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć chilli i cebulę, smaż przez około 2 minuty. Dodaj jajka, wlej sos Patak's Tikka Masala, gotuj całość 3 minuty.
3. Danie nałóż do misek, posyp czarnuszką i kolendrą. Podawaj z chlebkami naan.





PŁECZARKI SMAŻONE W PAŚCIE TIKKA MASALA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 2 łyżki pasty Patak's Tikka Masala
- 800 g małych pieczarek
- 1 duża cebula
- 4 łyżki śmietany 30%
- olej do smażenia
- sól do smaku
- do posypania: plasterki chilli, kolendra
- do podania: chlebki naan, gęsty jogurt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę, pieczarki w grube plasterki.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę i pieczarki, smaż przez 4-5 minut, dodaj pastę Patak's Tikka Masala i śmietanę, dokładnie wymieszaj. Gotuj do zgęstnienia, dopraw do smaku solą.
3. Na chlebki naan nałóż pieczarki. Danie posyp plasterkami chilli i kolendrą. Podawaj z dodatkiem gęstego jogurtu.





KREWETKI W SOSIE BALTI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 1 papryczka chilli
- 1 biała cebula
- 500 g obranego batata
- 400 g surowych krewetek królewskich, obranych i oczyszczonych
- 120 ml wody
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku
- do posypania: posiekana cebulka dymka ze szczypiorem

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć krewetki, smaż z każdej strony po 2 minuty lub dłużej, aż przestaną być surowe w środku. Krewetki przełóż na talerz.
2. Chilli drobno posiekaj, cebulę pokrój w piórka, batata w słupki. Wszystkie warzywa wrzuć na patelnię, smaż 2 minuty. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Balti i 120 ml wody, gotuj pod przykryciem 15 minut lub dłużej – do miękkości warzyw. Dodaj krewetki, krótko podgrzej.
3. Danie nałóż do misek, posyp posiekaną dymką.





PULPETY W SOSIE KORMA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 2 duże obrane marchewki
- 1 duża obrana pietruszka
- 500 g mielonego mięsa z kurczaka
- 1 żółtko
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- bułka tarta do zagęszczenia masy
- 1 biała cebula
- 120 ml wody
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku
- do posypania: nasiona granatu, natka pietruszki
- do podania: gęsty jogurt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę pokrój w piórka, marchewkę i pietruszkę w drobne słupki.
2. Mięso przełóż do miski, dodaj żółtko, kolendrę, sól i pieprz. Jeśli masa będzie zbyt rzadka dodaj bułkę tartą. Wilgotnymi dłońmi uformuj małe pulpeciki, wrzuć do garnka z gotującą się wodą. Gotuj 10 minut.
3. Gdy pulpety się gotują, na patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę, marchewkę i pietruszkę, smaż 5 minut. Wlej zawartość słoika z sosem Patak's Korma i 120 ml wody, gotuj do miękkości warzyw.
4. Do sosu dodaj pulpety, krótko podgrzej.
5. Danie nałóż do misek, posyp nasionami granatu i nacią kolendry. Podawaj z dodatkiem gęstego jogurtu.





JAJKA Z KALAFIOREM W SOSIE TANDOORI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tandoori
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 200 g ugotowanych różyczek kalafiora
- 6 ugotowanych na twardo jajek
- 120 g ugotowanego zielonego groszku
- olej do smażenia
- do posypania: kolendra, plasterki papryczki chilli
- do podania: chlebki naan, jogurt naturalny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek posiekaj, cebulę pokrój w piórka. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć czosnek i cebulę, smaż przez 3-4 minuty. Wlej sos Patak's Tandoori, dodaj kalafior, jajka, groszek i podgrzewaj przez 5 minut.
2. Potrawę przełóż do misek, posyp kolendrą i plasterkami chilli. Podawaj z chlebkami naan i jogurtem.





GURRY ZE SZPINAKIEM I CIEGIERZYCĄ

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 1 mała papryczka chilli
- 1 cebula
- 400 g pieczarek
- 1 ząbek czosnku
- 350 g ciecierzycy ugotowanej lub konserwowej (waga po odcieknięciu)
- 2 garści posiekanego szpinaku
- olej do smażenia
- do posypania: czerwona cebula pokrojona w piórka
- do skropienia: sok z limonki
- do podania: ugotowany ryż basmati

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek i chilli drobno posiekaj. Cebulę pokrój w piórka, pieczarki w plasterki.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuc czosnek, chilli i cebulę, smaż przez 5 minut. Dodaj pieczarki, smaż przez kolejne 5 minut. Wlej sos Patak's Tikka Masala, dodaj ciecierzycę, szpinak i podgrzej.
3. Danie nałóż do misek. Podaj posypane piórkami czerwonej cebuli z dodatkiem ryżu ugotowanego z kurkumą.





KORMA Z TOFU I SZPINAKIEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Korma
- 1 mały ząbek czosnku
- 1 mała papryczka chilli
- 300 g wędzonego tofu
- 1 mała cebula
- 120 g ugotowanego zielonego groszku
- 1 szklanka liści szpinaku (najlepiej małych typu Baby)
- olej do smażenia
- do posypania: plasterki chilli, posiekana w piórka czerwona cebula
- do podania: ryż

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę, tofu w większe kawałki. Czosnek i chilli drobno posiekaj.
2. Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć cebulę, smaż przez 3-4 minuty. Dodaj chilli i czosnek, przesmaż. Dodaj tofu i smaż do zrumienienia. Wlej sos Patak's Korma, wrzuć szpinak i zielony groszek, podgrzewaj.
3. Danie nałóż do misek, posyp plasterkami chilli i czerwoną cebulą. Podawaj z dodatkiem ugotowanego ryżu.





SAŁATKA ZE SMAŻONĄ GIEGIERZYCĄ I CHLEBKAMI NAAN

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 3 łyżeczki Pasty Patak's Tikka Masala
- 300 g ciecierzycy ugotowanej lub konserwowej (waga po odcieknięciu)
- 150 g pomidorków koktajlowych
- 4 ogórki gruntowe, pokrojone w plasterki
- 300 g ugotowanego i obranego bobu
- pół cebuli pokrojonej w piórka
- 100 g miksów sałat
- 2 chlebki naan
- olej do smażenia
- sos: 4 łyżki oliwy, 2 łyżki soku z cytryny, 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ciecierzycę wymieszaj dokładnie z pastą Patak's Tikka Masala. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć ciecierzycę. Smaż przez około 5 minut, co jakiś czas mieszając. Ściągnij z patelni, przestudź.
2. Do dużej miski przełóż ciecierzycę, pomidorki, ogórki, bób, cebulę i sałatę. Chlebki naan podziel na mniejsze części i dodaj do sałatki. Składniki sosu dokładnie wymieszaj i polej nim sałatkę. Podawaj od razu po przygotowaniu.





TOFU W SOSIE TIKKA MASALA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Tikka Masala
- 1 szalotka
- 1 ząbek czosnku
- ½ papryczki chilli
- 300g tofu naturalnego
- 120 g mrożonego zielonego groszku
- olej do smażenia
- do posypania: kolendra i czarnuszka
- do podania: ryż basmati

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Tofu pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej olej. Tofu obsmaż z każdej strony. Przełóż na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem.
2. Szalotkę pokrój w piórka, czosnek i chilli drobno posiekaj. Na patelnię dodaj szalotkę, smaż przez 3 minuty, dołóż czosnek i chilli, przesmaż. Wlej sos Patak's Tikka Masala, dodaj zielony groszek, gotuj do miękkości. Pod koniec gotowania dołóż tofu, podgrzewaj przez 1 minutę.
3. Tofu podawaj posypane czarnuszką i nacią kolendry, z dodatkiem ugotowanego ryżu.





PÍZZA NAAN

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- pół słoika sosu Patak's Tandoori
- 2 duże chlebki naan
- 200 g sera paneer
- 1 cebula
- 1 zielona papryka
- 100 g młodej cukinii
- 100 g sera żółtego typu cheddar
- olej do smażenia
- do posypania: kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Chlebki posmaruj sosem Patak's Tandoori.
2. Ser paneer pokrój w kostkę, cebulę w piórka, paprykę w paseczki, cukinię w plasterki. Ser cheddar zetrzyj na tarce.
3. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę i paprykę, smaż 5 minut. Dodaj cukinię i krótko przesmaż.
4. Warzywa i ser paneer przełóż na chlebki. Piecz przez 5 minut w temperaturze 180°C, a następnie posyp serem cheddar i zapiekaj jeszcze przez 5 minut.





KUSKUS Z WARZYSWAMI I TEMPEHEM

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 3 łyżeczki pasty Patak's Tikka Masala
- 8 cm białej części pora
- 500 g zielonych szparagów, bez twardych końcówek
- ½ cukinii
- 1 pęczek rzodkiewki
- 3 łyżki wody
- 2 duże garście liści szpinaku
- 200 g kaszy kuskus
- sól do smaku
- olej do smażenia
- do podania: jogurt naturalny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kuskus przygotuj według instrukcji na opakowaniu, spulchnij widelcem i odstaw na bok.
2. Por pokrój w plastry, szparagi i cukinię w nieduże kawałki, rzodkiewki w półksiężycy.
3. Na dużej patelni rozgrzej olej, dodaj warzywa, smaż przez 5 minut. Dodaj szpinak, krótko podsmaż.
4. Na patelnię wlej 3 łyżki wody, dodaj kaszę kuskus, pastę Patak's Tikka Masala i sól do smaku. Dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez 2 minuty. Podawaj z dodatkiem jogurtu.





MiNi KOFTY DROBIOWE W SOSIE BALTI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 1 białko jajka
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 400 g mielonego mięsa z kurczaka
- 200 g młodych marchewek
- 120 ml wody
- 200 g ciecierzycy konserwowej (waga po odcedzeniu)
- olej do smażenia
- sól do smaku
- do posypania: czerwona cebula pokrojona w piórka, nasiona czarnuszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mięso przełóż do miski, dodaj białko, posiekaną natkę pietruszki, dopraw do smaku solą. Wilgotnymi dłońmi uformuj niewielkie kofty.
2. Na patelni rozgrzej olej, połóż kofty. Smaż z każdej strony po kilka minut, aż mięso przestanie być surowe w środku.
3. Marchewki obierz, pokrój w słupki. Do garnka wlej zawartość słoika z sosem Patak's Balti i 120 ml wody. Dodaj marchewkę, gotuj na małym ogniu do miękkości. Pod koniec gotowania dodaj kofty i ciecierzycę, krótko podgrzej.
4. Danie nałóż do misek, posyp piórkami cebuli i nasionami czarnuszki.





POLĘDWICZKA WIEPRZOWA W SOSIE TANDOORI

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 opakowanie sosu Patak's Tandoori
- sól i pieprz do smaku
- 500 g polędwiczki wieprzowej
- masło ghee lub olej do smażenia
- do posypania: posiekana czerwona cebula, kolendra, sezam
- do podania: gęsty jogurt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Polędwiczkę pokrój w plastry o grubości 1 cm, rozgnieć w dłoniach, oprósz solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej masło ghee lub olej, smaż mięso na średnim ogniu przez około 3 minuty z każdej strony, aż przestanie być surowe w środku. Dodaj sos Patak's Tandoori, podgrzej.
3. Danie nałóż na talerze, posyp cebulą, kolendrą i sezamem. Podaj z dodatkiem jogurtu naturalnego. Danie dobrze komponuje się z ugotowanym ryżem lub chlebkami naan.





INDYJSKA SZAKSZUKA

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 słoik sosu Patak's Balti
- 2 ząbki czosnku
- 4-5 jajek
- 300 g sera paneer
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- do posypania: kolendra lub natka pietruszki
- do podania: chlebki naan

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na patelnię z rozgrzaną oliwą dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę lub drobno pokrojony, podsmaż przez 2-3 minuty.
2. Do czosnku wlej sos Patak's Balti i wymieszaj. Gotuj około 2 minuty, następnie dodaj pokrojony ser paneer i gotuj kolejne 2 minuty. Zrób wgłębienia w gotującym się sosie i wbijaj w nie jajka. Jajka po wbiciu posól i popieprz do smaku. Smaż wszystko razem jeszcze 6-7 minut na małym ogniu, do czasu aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne. Na ostatnim etapie przykryj patelnię pokrywką na minutę, dzięki temu białka od góry będą całkowicie ścięte.
4. Po usmażeniu posyp szakszuke kolendrą lub pietruszką i od razu podawaj.





CHLEBKİ NAAN

- 1 ½ szklanki mąki pszennej
- pół łyżeczki suchych drożdży
- 3-4 łyżki gęstego jogurtu greckiego lub innego gęstego
- 125 ml ciepłego mleka
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- do podania: rozpuszczone masło

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do ciepłego mleka wsyp drożdże i cukier, wymieszaj i odstaw na 10 minut, aż drożdże zaczną pracować. Do drugiej miski wsyp wszystkie składniki, a następnie wlej mleko z drożdżami. Zagnieć ciasto na jednolitą, nieklejącą masę. Jeśli ciasto za bardzo się klei (może to być wynikiem konsystencji jogurtu), dodaj więcej mąki. Ciasto po zagnieceniu odstaw na około 40 minut do wyrośnięcia w ciepłe miejsce, przykrywając miskę ściereczką.
2. Z ciasta oddzielaj mniejsze części i wałkuj na cienkie placki. Placki powinny mieć kilka milimetrów grubości po rozwałkowaniu. Rób to na białej podsypanej mąką.
3. Każdy placek smaż na suchej patelni (z nieprzywieralną powłoką) około 4 minuty na jednej stronie, aż pojawią się pęcherzyki powietrza. Wtedy placek przekręć i smaż przez około 2 minuty. Ciepłe placki możesz posmarować rozpuszczonym masłem, aby nadać im maślanego smaku.

