



# Curry z tuńczykiem

przepisy.pl



 20 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- filet z tuńczyka - 800 gramów
- olej kokosowy dziewiczy (extra vergine) - 1 łyżka
- Cynamon z Wietnamu Knorr** - 0.25 łyżeczek
- Goździki z Indonezji Knorr** - 4 sztuki
- czerwona cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- kawałek imbiru wielkości kciuka - 1 sztuka
- nasiona kolendry - 1 łyżeczka
- Chili z Indii Knorr** - 2 łyżeczki
- Kurkuma z Indii Knorr** - 2 łyżeczki
- pomidor - 2 sztuki
- zielona papryczka chili - 2 sztuki
- mleczko kokosowe - 500 mililitrów
- pasta tamaryndowa - 1 łyżeczka
- cukier brązowy do smaku - 1 szczypta
- sól do smaku - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. W rondlu lub woku rozgrzej olej kokosowy, dodaj zgniecione nożem na desce goździki oraz cynamon i smaż kilkanaście sekund.
2. Dodaj pokrojoną w łódki cebulę i smaż, aż nabierze lekko złotego koloru.
3. Dodaj imbir, czosnek i ziarna kolendry, wcześniej zgniecione w moździerzu na pastę z odrobiną wody. Smaż, aż woda odparuje.
4. Wsyp chili i kurkumę, wymieszaj. Dołóż pokrojone w ósemki pomidory i nacięte wzdłuż, pozbawione pestek zielone chili. Podlej nieco nieco wodą i duś 4 - 5 min.
5. Gdy woda prawie całkowicie wyparuje, wlej mleczko kokosowe, dodaj pokrojoną w kostkę rybę i pastę tamaryndową. Gotuj na niewielkim ogniu ok. 5 min.
6. Dopraw do smaku solą i ew. cukrem. Podawaj z ryżem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)