

Κάρι γλυκοπατάτας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Πολυμέσα - Multimedia](#)



Συστατικά

- 1 κιλό γλυκοπατάτες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια
- 2 σκ. σκόρδο
- 4 πιπεριές τσίλι πολύχρωμες
- 100 γρ. λιαστές ντομάτες
- 1 κ.σ. κουρκουμά
- 1 κ.σ. γεμάτη κάρι
- ½ κ.γ. κύμινο
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 στικ κανέλας
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 400 γρ. γάλα καρύδας

Για το ρύζι

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. κάρι

300 γρ. ρύζι
150 γρ. κινόα
θυμάρι
ρίγανη
δεντρολίβανο
αλάτι
πιπέρι

Για το σερβίρισμα

½ ματσάκι κόλιανδρο
φέτες από 2 lime

Μέθοδος Εκτέλεσης

Η λέξη κάρι προέρχεται από την επίσημη Ινδική διάλεκτο, Ταμίλ, και σημαίνει σάλτσα. Αυτή η ορολογία συνήθως, περιοριζόταν σε πιάτα λαχανικών ή/και κρέατος που παρασκευάζονταν με σάλτσα και περιείχαν διάφορα μπαχαρικά ή βότανα χτυπημένα στο γουδί. Τα υγρά κάρι, συνήθως, έχουν βάση το γιαούρτι, την κρέμα γάλακτος ή το γάλα καρύδας.

Βάζουμε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Κόβουμε σε λεπτές φέτες τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, τις πιπεριές τσίλι και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.

Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα και αφήνουμε 2-3 λεπτά να καραμελώσουν.

Αφαιρούμε τη φλούδα από τις γλυκοπατάτες, τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και τις βάζουμε στην κατσαρόλα.

Κόβουμε σε μαγάλα κομμάτια τις λιαστές ντομάτες και τις βάζουμε στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε τον κουρκουμά, το κάρι, το κύμινο, τις δάφνες, τις κανέλες, 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.

Προσθέτουμε το νερό, τον κύβο και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

Βάζουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και το κάρι.

Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το κάρι, προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθεί το κάρι από το ρύζι.

Προσθέτουμε την κινόα, το θυμάρι, τη ρίγανη, το δεντρολίβανο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε στις γλυκοπατάτες αλάτι, πιπέρι και αφαιρούμε από τη φωτιά.

Βάζουμε το γάλα καρύδας και ανακατεύουμε για να δέσει η σάλτσα.

Σερβίρουμε με φρέσκο κόλιανδρο και φέτες από lime.

Πηγή: akispetretzikis.com