

Curry em Panela de Pressão

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Esta é uma receita publicada por Jacques Pépin no San Diego Union Tribune em 15 de outubro de 2008. Esta é uma ótima receita para fazer num dia de semana. A preparação é simples e o resultado é delicioso. Eu fiz esta receita com carne cordeiro, com carne de gado e com carne de porco. Use acém, ou paleta de gado, paleta ou sobrepaleta de porco, ou paleta ou perna de cordeiro.

Ingredientes:

- 2 quilos de carne (cordeiro, carne de gado ou porco) cortado em cubos de três centímetros
- 2 xícaras de cebolas cortadas (peças de 1 polegada)
- 3 colheres de sopa de alho grosseiramente picado
- 1 1/2 xícara de tomates grosseiramente picados
- 1 maçã, sem sementes, mas com casca, cortada em pedaços de 3 centímetros
- 1 banana, descascada e cortada
- 1 colher de sopa de jalapeño picado ou a gosto
- 1 xícara de leite de coco, bem misturado
- 2 1/2 colheres de sopa de pó de curry, ou mais a gosto
- 1 colher de chá de cominho moído, ou mais a gosto
- 1 colher de chá de sal
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara de vinho branco frutado
- 2 colheres de sopa de farinha instantânea

Procedimento:

1.
 - Coloque a carne, cebola, alho, tomate, maçã, banana, jalapeño, leite de coco, curry em pó, cominho, sal, folhas de louro e vinho em uma panela de pressão.
 - Polvilhe a farinha no topo e misture bem.
 - Levem a ferver ao fogo alto. Coloque a tampa da panela de pressão e cozinhe em fogo alto até atingir alta pressão.
 - Reduza o calor e cozinhe por 25 minutos, mantendo a pressão desejada.
 - Decomprima a panela de pressão de acordo com as instruções do fabricante; remova a tampa.
 - Remova e descarte as folhas do louro.
 - Prove e ajuste os temperos, se necessário. Sirva sobre o arroz.