



Cà Ri Rau Củ (Đậu Gà và/hoặc Thịt Gà)



Nguyên liệu:

- 2 lon đậu gà HOẶC
1 pound đùi gà không da không xương HOẶC
1 lon đậu gà và pound thịt gà nếu dùng cả hai.
- 1 muống canh dầu thực vật hoặc dầu ô liu
- 1 củ hành tây vàng hoặc trắng, cắt nhỏ
- 1 muống canh bột cà ri
- 1 muống cafe muối
- ½ muống cafe tiêu
- 1 củ cà rốt xắt thành miếng nhỏ
- 2 củ khoai tây cỡ vừa, xắt thành miếng nhỏ
- 1 trái cà chua lớn hoặc ½ chén cà chua bi, xắt thành miếng nhỏ
- 4 cốc nước dùng gà hoặc nước dùng rau củ ít muối
- 1 cốc đậu que tươi, cắt làm đôi



4 – 6 phần ăn

Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Cà Ri Rau Củ (Đậu Gà và/hoặc Thịt Gà) tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Đun nóng một nồi lớn trên bếp ở lửa vừa – lớn và cho dầu ăn vào nồi. Nếu dùng thịt gà, cho vào nồi và áp chảo cho đến khi cả hai mặt chuyển sang màu nâu. Lấy thịt gà ra và ỉ tạm ra đĩa, miếng thịt vẫn chưa chín.
2. Cho hành tây vào nồi. Cho thêm một ít dầu ăn nếu cần. Đun trong 5 phút cho đến khi hành mềm. Cho bột cà ri, muối và tiêu vào nồi và đun thêm 2 phút nữa. Gia vị dính vào đáy nồi cũng không sao.
3. Nếu dùng thịt gà, cho thịt gà lại vào nồi. Thêm cà rốt, khoai tây, đậu gà, cà chua và nước dùng. Đun sôi. Khi hỗn hợp sôi, nhỏ lửa và đậy nắp lại. Đun trong 20 phút. Khi khoai tây bắt đầu mềm, dùng muống nghiền nhẹ một vài miếng rồi khuấy đều. Cách này giúp nước sốt đặc sánh hơn.
4. Cho đậu que vào nồi và đun thêm 8 – 10 phút. Gà được nấu chín hoàn toàn khi nhiệt độ đo được trên nhiệt kế là 165 độ.
5. Mời bạn thưởng thức! Món này rất ngon khi ăn kèm cơm và sữa chua không đường.

