Dýňové birjání

Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 2h 30min
Celkový čas: 3h 10min , Porce: **10**

3315 kalorií , **21 g** cukrů , **154 g** tuků , **55 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: https://srecepty.cz/dynove-birjani

Příprava

Šafrán smícháme se 4 lžícemi horké vody a necháme 30 minut odstát. Rýži uvaříme podle návodu. Cibuli nakrájíme na tenké plátky a osmažíme na 100 g oleje. Česnek a zázvor dáme do mixéru a spolu se dvěma lžícemi vody rozmixujeme na pastu. Přidáme k cibuli a smažíme ještě 3 minuty. Přidáme všechno koření, sůl, pepř, nasekanou chilli papričku a šťávu z limetek. Použijeme 3 dýně, každou o váze asi 1 kg. Těm seřízneme vršky a vydlabeme semínka. Do dýní rozdělíme připravenou cibulovou směs, přiklopíme vršky a pečeme 75 minut na 200 °C. Po vychlazení z dýní odebereme cibulovou směs a dáme ji do hrnce. Vmícháme k ní řecký jogurt, většinu nasekané máty a rýži. Ohřejeme a vrátíme do dýní. Nahoru rozdělíme zbylé máslo a zalijeme šafránovou vodou. Opět přiklopíme vršky z dýní a pečeme 1 hodinu na 160 °C. Podáváme celé dýně.

Tip k receptu

Garama masala je koření, které seženeme v obchodech specializujících se na koření (např. ve stáncích na vánočních trzích) nebo na internetu.

Ingredience

- 2 špetky šafránu
- 500 g cibule
- 175 g másla
- 8 stroužků česneku
- 100 g zázvoru
- 3/4 lžičky chilli koření
- 1 lžičku kardamomu
- 1/2 lžičky muškátového ořechu
- 3 ks skořice
- 1 lžičku hřebíčku
- 3 ks bobkového listu
- 2 lžičky garam masaly
- trošku muškátového květu
- 3 ks limety
- 1 ks chilli papričky
- 3 ks dýně
- 175 g Řeckého jogurtu
- 450 g rýže Basmati
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 4 lžíce máty peprné

Kategorie

Halloween, Výjimečný den, Obyčejný den,

Recká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Hlavní chod