

Geurige Indiaase rundvlees curry / Fragrant Indian beef curry



De boodschappen

125ml zonnebloemolie
1 medium ui, fijn gehakt
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel kurkumapoeder
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel kaneel /
200 gram tomaten in blik
1 eetlepel azijn

500 gram doorregen rundvlees, in 3cm blokjes
2 teentjes knoflook, fijn gesneden
1 theelepel corianderpoder
1 theelepel zwarte peper
½ theelepel gemberpoeder
3 kruidnagels
125 gram biologische youghurt
een snuf suiker & een snuf zout

Deze geurige Indiase curry is voor kids te pittig, uitzonderingen daargelaten. Wij maken hem met alle theelepels gehalveerd, dan is hij nog steeds lekker pittig maar niet overheersend heet. We halveerden ook de olie maar maak zelf een keuze.

Zo maak je de geurige Indiase curry

Braad de stukjes rundvlees rondom bruin in de olie.

Schep ze met de schuimspaan uit de pan en zet ze opzij.

Doe de ui en knoflook in dezelfde pan op laag vuur.

Bak ze zacht en licht goudbruin in de olie met de vleessappen.

Draai het gas wat hoger, voeg alle kruiden toe en bak ze 1 minuut.

Het is de bedoeling dat de kruiden geuren, laat ze niet verbranden.

Doe het vlees terug in de pan, voeg de tomaten toe en roer alles door elkaar.

Breng de curry aan de kook en neem de pan van het gas.

Roer de yoghurt en de azijn door de curry.

Breng de curry op smaak met zout en suiker naar smaak.

Zet de pan terug op het vuur en breng de curry aan de kook.

Laat het vlees minimaal 2 uur sudderen met de deksel op de pan of tot het vlees zacht is.

Wij koken nootachtige Basmati rijst bij de curry en zetten er een schaalje komkommer bij ;)

Geurige Indiaase rundvlees curry / Fragrant Indian beef curry



Shopping list

125ml of ghee or vegetable oil
1 medium onion, diced
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon ground turmeric
chilli powder
½ teaspoon ground cinnamon
200g of a can chopped tomatoes
1 tablespoon vinegar

500 gram braising steak, diced in 3cm chunks
2 garlic cloves, finely chopped
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon black pepper
½ teaspoon ground ginger
3 cloves
125g natural yoghurt
a pinch of sugar & one of salt

This fragrant Indian curry is too spicy for kids, exceptions aside. We make with all teaspoons in half, then it is still nice and spicy but not overly hot. We also cut the oil in half, but you can make your own choice.

How to make a Fragrant Indian curry

Fry the beef chunks in the oil until brown on all sides.

Take them from the pan using a slotted spoon and put aside.

Place the onion and garlic in the same pan on low heat.

Fry them soft and golden in the oil with the beef juices.

Turn up the heat, add all spices and fry them for 1 minute.

The spices should start to smell aromatic, do not let them burn.

Place the beef back into the pan, add the tomatoes then stir until combined.

Bring the curry to the boil then remove it from the heat, Stir yoghurt and vinegar into the curry.

Season the curry to taste with salt and sugar.

place the pan back on the hob and bring the curry to the boil.

Place the lid on the pan then allow curry to simmer for 2 hours or until the beef is tender.

We cook Basmati rice to serve with the curry and serve a bowl of cucumber to go with it ;)