

Bhindi Masala bez slizu

Suchá indická okra s cibulí, rajčaty a voňavým kořením



Výsledek: okra s lehce opečenými hranami a kořeněnou cibulovo-rajčatovou masalou, která drží na jednotlivých kouscích. Klíčem není více koření, ale dokonale suchá okra, široká pánev a vaření bez pokličky.

4 porce

hlavní chod nebo příloha

20 minut

příprava

30 minut

vaření

Střední

pálivost lze upravit

Suroviny

- 500 g čerstvé nebo rozmrazené okry
- 2,5 lžíce neutrálního oleje
- 1 velká cibule, tenké plátky
- 2 střední rajčata, malé kostky
- 1 lžička jemně strouhaného zázvoru
- 2 stroužky česneku, nasekané
- 1 zelená chilli paprička, volitelně

- 1 lžička mletého koriandru
- 1/2 lžičky mletého římského kmínu
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1/2 lžičky kašmírského chilli nebo papriky
- 3/4 lžičky soli, dále podle chuti
- 1/2 lžičky garam masaly
- 1 lžička citronové šťávy + koriandr

Nejdůležitější kontrolní bod: okru omyjte vcelku a potom ji opravdu dosucha utřete. Krájejte až suché lusky. Voda na povrchu, přeplněná pánev a poklička podporují lepkavou konzistenci.

Tři pravidla před zapnutím plotny

1. Suchý povrch

Po omytí okru opravdu utřete.

2. Jedna vrstva

Přeplněnou pánev rozdělte na dávky.

3. Bez pokličky

Páru nechte odcházet po celou dobu.

Bhindi Masala: postup

Šest kroků, které udrží okru pevnou a chuť čistou

1. Osušit a nakrájet

Okru omyjte vcelku, důkladně osušte a teprve potom odřízněte konce. Nakrájejte na kousky 2 cm. Mraženou okru úplně rozmrazte a osušte.

2. Opéct okru zvlášť

Ve široké pánvi rozehejte 1,5 lžíce oleje. Okru opékejte v jedné vrstvě bez pokličky 10-14 minut. Občas obraťte; nesolte. Ve stísněné pánvi pracujte ve dvou dávkách.

3. Zatáhnout cibuli

Okru vyjměte. Přidejte zbytek oleje a cibuli. Na středním ohni opékejte 6-8 minut do zlatých okrajů; míchejte častěji ke konci.

4. Rozvonět koření

Přidejte zázvor, česnek a zelené chilli na 30 sekund. Vmíchejte koriandr, římský kmín, kurkumu a chilli; po 15-20 sekundách hned pokračujte rajčaty, aby koření nezhořklo.

5. Uvařit masalu

Přidejte rajčata a sůl. Vařte 5-7 minut, až rajčata ztratí syrovou vůni, směs zhoustne a na okrajích se začne oddělovat olej.

6. Dokončit bez páry

Vraťte okru a bez pokličky 4-6 minut jemně obračejte. Vypněte, vmíchejte garam masalu a citron. Ozdobte koriandrem a podávejte ihned.

Když výsledek není správný

Okra je slizká

Příště ji osušte důkladněji, nepřepĺňujte pánev a nevařte pod pokličkou.

Masala je vodová

Rajčata redukujte před vrácením okry. Vodu běžně není potřeba přidávat.

Koření je hořké

Mleté koření rozvoněte jen krátce a hned zchlaďte rajčaty.

Okra je tvrdá

Zvolte menší mladé lusky; starší vláknité kusy už delší vaření úplně nezachrání.

Inspirace a ověření postupu: tradiční recepty na bhindi masala používají okru, cibuli, rajčata, koriandr, kmín, kurkumu a garam masalu; suchá příprava okry a oddělené opečení pomáhají omezit lepkavou konzistenci. Ověřeno 28. 8. 2026.

Suroviny a rychlá alternativa

Pět přímých odkazů na koření, hotové jídlo a přílohu

Produkty vybírejte podle role v receptu. Aktuální dostupnost, složení a alergeny vždy ověřte na produktové stránce a na obalu konkrétního výrobku.



Římský kmín

Drana Kmin Římský Mletý 20 g

Hřejivý zemitý základ směsi koření.

[Otevřít produkt](#)



Kurkuma

Drana Kurkuma Mletá 25 g

Barva a jemně zemitá chuť bez pálivosti.

[Otevřít produkt](#)



Koriandr

Drana Koriandr 15 g

Svěží citrusový tón do masaly i na dokončení.

[Otevřít produkt](#)



Rychlá alternativa

Ashoka Instantní Bhindi Masala 280 g

Hotové jídlo z okry pro dny bez vaření.

[Otevřít produkt](#)



Příloha

ESSA Basmati rýže 1 kg

Aromatická sypká rýže k hotové Bhindi Masala.

[Otevřít produkt](#)

Poznámka k okře

Pro suchou Bhindi Masala je nejlepší čerstvá nebo kvalitně rozmrazená okra. Okra ve slaném nálevu má jinou texturu a tento postup pro ni není určen.