

Chana Pulao

Sypká basmati rýže s cizrnou a voňavou masalou



Výsledek: dlouhá oddělená zrna, měkká cizrna a svěží vůně koření. Chana Pulao se vaří v jednom hrnci; na rozdíl od Chana Masala nejde o cizrnové kari podávané vedle samostatné rýže.

4 porce

hlavní chod

25 minut

příprava

30 minut

vaření

Mírná

pálivost

Suroviny

- 250 g basmati rýže
- 300 g uvařené cizrny
- 400 ml horké vody
- 2 lžice oleje nebo ghí
- 180 g cibule
- 150 g rajčat
- 15 g zázvoru
- 2 stroužky česneku

- 1 zelená chilli paprička (volitelně)
- 3/4 lžičky mletého římského kmínu
- 1 1/2 lžičky mletého koriandru
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1 lžička garam masaly
- 1 lžice citronové šťávy
- sůl, máta nebo čerstvý koriandr
- celé koření volitelně

Cizrna musí být předem měkká

Konzervovanou cizrnu slijte, propláchněte a nechte okapat. Sušenou namočte přes noc a v nové vodě samostatně uvařte úplně doměkka. Do receptu odvažte 300 g. Syrová ani pouze namočená cizrna se s rýží neuvaří ve stejném čase.

Poměr vody: 400 ml je výchozí množství pro 250 g propláchnuté a 20 minut namočené basmati. Řídte se také obalem rýže; šťavnatá rajčata mohou vyžadovat o 30-50 ml méně.

1. Propláchnout a namočit rýži

Basmati proplachujte do téměř čiré vody. Namočte 20 minut a dobře slijte.

2. Připravit měkkou cizrnu

Konzervovanou propláchněte. Sušenou předem namočte a samostatně uvařte doměkka.

3. Rozvonět koření a cibuli

Celé koření opékejte 20 sekund, přidejte cibuli a 7-8 minut ji nechte zezlátnout.

4. Odpařit rajčatovou masalu

Přidejte zázvor, česnek a chilli, potom rajčata a mleté koření. Vařte asi 6 minut, až směs zhoustne.

5. Uvařit rýži s cizrnou

Vmíchejte rýži a cizrnu, přilijte horkou vodu a osolte. Přiklopte a na nejnižším ohni vařte 13 minut bez odklápění.

6. Nechat dojít a dokončit

Vypněte plotnu, nechte 10 minut přiklopené. Načechrejte a vmíchejte garam masalu, citron a bylinky.

Když se výsledek nedaří

Rýže je kašovitá

Nechte suroviny lépe okapat, masalu odpařte a uberte 30-50 ml vody.

Zrna jsou tvrdá

Přidejte 2-3 lžíce horké vody a přiklopené vařte dalších 5 minut.

Pulao je nevýrazné

Dolaďte sůl a citron; garam masalu přidejte až po dovaření.

Cizrna je tvrdá

Příště ji předem uvařte tak, aby šla snadno rozmáčknout mezi prsty.

Podávání a dvě podoby: podávejte s okurkovou raitou, jogurtem nebo kachumber salátem. Pro světlejší pulao cibuli jen zesklouaťte a vynechte rajče; pro rajčatovou verzi jej vždy odpařte do husté masaly.

Co se hodí k Chana Pulao

Pět přímých odkazů podle konkrétní role v receptu

Každý produkt má v receptu jinou roli. Úplné složení a alergeny vždy ověřte na produktové stránce a etiketě konkrétního výrobku.



Hotová alternativa

Ashoka Instantní Chana Pulao 280 g

Rychlá varianta jídla bez vaření od základu.

[Otevřít produkt](#)

Základ receptu

ESSA Basmati rýže 1 kg

Dlouhozrnná aromatická rýže pro sypký výsledek.

[Otevřít produkt](#)

Voňavý závěr

Drana Garam Masala 500 g

Přidává se až po dovaření, aby si zachovala aroma.

[Otevřít produkt](#)

Zemitý základ

Drana Kmin Římský Mletý 20 g

Krátce jej prohřejte s rajčaty a mletým kořením.

[Otevřít produkt](#)

Citrusově kořeněná vrstva

Drana Koriandr 15 g

Propojí rajčatovou masalu s římským kmínem a cizrnou.

[Otevřít produkt](#)

Nejdůležitější pravidlo

Hotová směs Chana Pulao je rychlá alternativa, nikoli surovina do tohoto receptu. Při vaření od základu používejte konzervovanou nebo předem namočenou a úplně uvařenou cizrnu.