



Κάρι με καπνιστό τόνο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη γαρνιτούρα

- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) με νερό και αλάτι σε δυνατή φωτιά και αφήνουμε να βράσει.
- [Κόβουμε](#) τις πατάτες σε λεπτές ροδέλες 1 εκ. και τις βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Βράζουμε για 15 λεπτά να μαλακώσουν.
- Σουρώνουμε τις πατάτες και τις βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το ξίδι και πιέζουμε με το ειδικό εργαλείο του πουρέ ή με ένα πιρούνι μέχρι να σπάσουν οι πατάτες.

Για το κάρι τόνου

- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τα σκόρδα και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον κουρκουμά, το garam masala, το κύμινο και σοτάρουμε 1 λεπτό. Βάζουμε το τζίντζερ τριμμένο, την πιπεριά τσίλι ψιλοκομμένη και σοτάρουμε.
- Σβήνουμε με την ντομάτα, βάζουμε την κρέμα καρύδας, τον ζωμό λαχανικών και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τον τόνο και ανακατεύουμε καλά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.

Για το σερβίρισμα

- Σε τηγάνι ή σε φριτέζα βάζουμε το σπορέλαιο και αφήνουμε να ζεσταθεί στους 190 °. Βάζουμε τα parpadums για λίγα δευτερόλεπτα να φουσκώσουν και να γίνουν τραγανά. Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί.
- Σερβίρουμε το κάρι τόνου με τις πατάτες, κόλιανδρο, ελαιόλαδο, τα parpadums, το chutney μήλου και την πιπεριά τσίλι.

Συστατικά

Για το κάρι τόνου

- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- 1 κ.σ. κουρκουμά
- 1 κ.σ. garam masala
- 1 κ.γ. κύμινο
- 20 γρ. τζίντζερ
- 1 πιπεριά τσίλι
- 250 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 100 γρ. κρέμα καρύδας
- 1 κ.σ. γεμάτη ζωμό λαχανικών σε βαζάκι
- 320 γρ. τόνο, καπνιστό

Για τη γαρνιτούρα

- 500 γρ. πατάτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ξίδι, από λευκό κρασί

Για το σερβίρισμα

- κόλιανδρο
- 200 γρ. σπορέλαιο
- 200 γρ. parpadums
- [chutney μήλου](#)
- πιπεριά τσίλι
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

452 Θερμίδες (kcal)	32.0 Λιπαρά (γρ.)	9.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	46%	48%	9%
5.8 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
6%	30%	14%	27%