**„Gordon Ramsay: świat na talerzu” - sezon 2.**

Premiera 23 sierpnia o 12.00 na National Geographic

Emisja w każdą niedzielę o 12.00

**ODKRYJ | RPA**

„Braai-ing”, czyli grillowanie na świeżym powietrzu, to nieodłączny element południowoafrykańskiego stylu życia. Dania przyrządzone w ten sposób odzwierciedlają silne wpływy zuluskie, holenderskie, angielskie i hinduskie, które łączą się w kuchni RPA. Przyprawa braai podkreśla specyficzny aromat lokalnej ryby, lucjana czerwonego, a słodko-kwaśny smak lokalnej odmiany pomarańczy doskonale komponuje się z miodem i brązowym cukrem w aromatycznym chutney, z którym podawana jest ryba.

**Grillowany lucjan czerwony** z chutney z zielonej małpiej pomarańczy

Liczba porcji: 4

4 sztuki lucjana czerwonego (w całości) - wypatroszone i oczyszczone

PRZYPRAWA BRAII

1 łyżka mielonego czosnku

1 łyżeczka pieprzu kajeńskiego

1 łyżka wędzonej papryki

1 łyżeczka mielonej kolendry

1 łyżeczka kminu rzymskiego

1 łyżeczka czarnego pieprzu

sól do smaku

SALSA

1 pęczek kolendry - posiekany

1 czerwona cebula - drobno posiekana

2 papryczki serrano - drobno posiekane

2 pomidory - drobno pokrojone

sok i starta skórka z 1 limonki

2 całe limonki

sól gruboziarnista do smaku

CHUTNEY Z MAŁPIEJ POMARAŃCZY

1 cebula - drobno posiekana

5-centymetrowy kawałek imbiru - obrany i starty

1 łyżka brązowego cukru

1 łyżka miodu

¼ szklanki octu z czerwonego wina

6 zielonych małpich pomarańczy - tylko miąższ, usunięte nasiona\*

2 łyżki oleju roślinnego

sól gruboziarnista do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA - LUCJAN CZERWONY W PRZYPRAWIE BRAAI

1. Połącz wszystkie składniki na przyprawę braai i dobrze wymieszaj.
2. Natrzyj rybę przyprawą braai od środka i na zewnątrz.
3. Połóż rybę na rozgrzanym ruszcie. Nie przesuwaj jej, dopóki skóra nie przypiecze się na chrupko.
4. Ostrożnie przełóż rybę na drugą stronę. Piecz dopóki mięso nie zmięknie i zbrązowieje.
5. Dwie limonki przetnij na pół i przypiecz na ruszcie, żeby zbrązowiały. Odłóż na bok.
6. W międzyczasie przygotuj salsę. Wymieszaj kolendrę, cebulę, chili, pomidory z sokiem i miąższem limonki oraz solą.
7. Kiedy ryba ładnie się przyrumieni i będzie upieczona, przełóż ją na dużą, drewnianą deskę do krojenia.
8. Zgrillowaną, gotową do podania rybę polej salsą. Serwuj z chutney z zielonej małpiej pomarańczy i grillowanymi połówkami limonki.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA - CHUTNEY Z ZIELONEJ MAŁPIEJ POMARAŃCZY

1. Rozgrzej olej na patelni i dodaj cebulę. Duś, aż cebula się zeszkli. Uważaj, żeby jej nie przypalić. Dopraw solą.
2. Dodaj starty imbir i duś na patelni do uwolnienia się aromatu imbiru i cebuli.
3. Dodaj brązowy cukier i miód.
4. Dolej ocet z czerwonego wina. Delikatnie podgrzewaj, dopóki cukier się nie rozpuści.
5. Dodaj zielone małpie pomarańcze i gotuj na małym gazie przez 2-3 minuty, do połączenia się wszystkich składników.
6. Podawaj z grillowaną rybą.

\* Zielone małpie pomarańcze możesz zastąpić pomarańczami dowolnego gatunku.