**„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**

To danie odzwierciedla silne wpływy zuluskich, holenderskich, angielskich i hinduskich tradycji kulinarnych, których połączeniem jest lokalna kuchnia RPA. *Chakalaka* to potrawa, która narodziła się w ubogich dzielnicach południowoafrykańskich miast i jest pikantniejszą wersją angielskiej fasolki w sosie pomidorowym.

**Chakalaka**

Liczba porcji: 4

3 żółte cebule - pokrojone w średnią kostkę

3 zielone papryki - pokrojone w średnią kostkę

4 pomidory - pokrojone w średnią kostkę

2 ząbki czosnku – przeciśnięte przez praskę

3 marchewki - obrane i starte na tarce

¼ szklanki oleju roślinnego

2 szklanki sosu pomidorowego

½ szklanki brązowego cukru

½ szklanki octu jabłkowego

1 szklanka curry

4 liście curry

1 litr wody

4 puszki angielskiej fasolki w sosie pomidorowym (standardowa puszka to ok. 380 g)

sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Postaw na ogniu średniej wielkości garnek i wlej do niego ¼ szklanki oleju. Kiedy olej będzie gorący, wrzuć pokrojoną w kostkę żółtą cebulę i podsmaż, aż się zeszkli.
2. Dodaj paprykę i czosnek. Podsmaż, a następnie dopraw solą i pieprzem.
3. Dodaj pomidory i marchewki.
4. Dodaj curry w proszku, liście curry i kilka kropel oliwy.
5. Dodaj brązowy cukier i ocet.
6. Dodaj 1 litr wody i zmniejsz gaz, aby warzywa zmiękły i się skarmelizowały.
7. Dodaj sos pomidorowy. Na tym etapie zawartość garnka powinna być bardzo płynna.
8. Dodaj fasolkę angielską. Posmakuj i zdejmij z ognia. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
9. Podawaj w miseczkach.