
Cardifiol cun spezarias da l'India

per 4 persunas:

- 1 kg cardifiol
- 2 tocs por
- 1 toc ragisch da schentsch (ni pulvra)
- 1 chili
- 1 stgatla tomatas manizzadas/pelatis
ieli (sesam è bun)
- zutger
- verd da coriander
- puletg (Kreuzkümmel), buglion, sal e curcuma

Parter cardifiol en pitschnas rosettas, tagliar por en rudellas, mundar e manizzar schentsch, tagliar chili en sdrimas finas

Stgaudar l'ieli, brassar schentsch e chili, dar tiers tomatas e 3 dl buglion, agiuntar puletg (Kreuzkümmel), curcuma, zutger e sal, dar cardifiol en la broda, coier levelt.

Suenter 5 minutas dar tiers por, coier vinavant per circa 10 minutas, springir suravi coriander manizzà e servir cun ris basmati
