

Kabuli Pulao

1. 米（3カップ）を洗って1時間つけておく
2. 玉ねぎ（3個）を薄くスライスする。にんにく（2かけ）をみじん切りにする。
3. 圧力鍋に油（大さじ3）を入れて玉ねぎとラム肉（1kg）、にんにくを入れて炒める。
4. ターメリックパウダー（小さじ1/2）、コリンダーパウダー（小さじ1）、塩少々で味つけする。
5. 水かだし汁（1ℓ）を入れて蓋をして、約40分間肉が柔らかくなるまで煮る。
6. 肉を取り出して、10分間煮る。
7. にんじん（3本）の皮をむいて千切りにし、水につける。
8. レーズン（1/2カップ）を10分間水につける。
9. フライパンに油（小さじ3）を入れてニンジン（3本）を5～10分柔らかくなるまで炒める。
10. 砂糖（大さじ3）を入れて、さらに Cardamom powder（小さじ1/4）を入れてあえる。
11. にんじんを取り出したフライパンにレーズンを入れて1分間炒める。
12. レーズンを取り出す。
13. 煮汁を濾しておく。
14. 鍋に油（大さじ1）を入れて、そこにパプリカパウダー（小さじ1/2）、トマトペースト（小さじ1）を入れて1分間炒める。
15. そこに煮汁を2カップ入れて、沸騰させ、さらに水3ℓを入れて沸騰させる。塩と米を入れてさらに5～6分煮る。
16. 米はまだ80%くらいのやわらかさ。
17. 米をざるにあげる。もう一度鍋に米を戻して Afghan pulao masla（小さじ1）を入れる。さらにラム肉の煮汁をを入れて、2～3回やさしく混ぜて色を均一にする。
18. 米を鍋の中で整えたら、4～5か所穴をあける。5～6分中火にかける。
19. そこにラム肉を戻し、キッチンタオルをかけて、20～25分置く。
20. ライスの上のにんじんとレーズンを飾って、ラム肉をそえて出来上がり。