



Vegetariánské kari

Ingredience

zeleninový vývar: **200 ml**

kokosové mléko: **200 ml**

červená kari pasta: **2 KL**

rajče: **1 ks**

cizrna: **100 g**

česnek - stroužky: **1 ks**

květák: **200 g**

zázvor: **1 cm**

chilli paprička podle chuti

rybí omáčka: **1 PL**

limetková šťáva: **2 PL**

olivový olej

koriandr

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Na olivovém oleji zlehka orestujeme kari pastu. Přidáme trochu kokosového mléka, nastrohaný zázvor, rajče a nasekaný česnek. Necháme asi 1 minutu restovat na mírném ohni. Česnek nesmí zhnědnout, jen se rozvonět. Zalejeme vývarem, kokosovým mlékem, promícháme a přivedeme k varu. Květák rozkrojíme...

Vegetariánské kari - recept

Na olivovém oleji zlehka orestujeme kari pastu. Přidáme trochu kokosového mléka, nastrohaný zázvor, rajče a nasekaný česnek. Necháme asi 1 minutu restovat na mírném ohni. Česnek nesmí zhnědnout, jen se rozvonět. Zalejeme vývarem, kokosovým mlékem, promícháme a přivedeme k varu.

Květák rozkrojíme menší růžičky, přidáme ho do kari a vaříme na skus. Přidáme změkklou cizrnu. Necháme prohřát. Na závěr dochutíme kari rybí omáčkou, limetkovou šťávou, případně pokrájenou chilli papričkou.

Vegetariánské kari posypeme nasekaným korinadrem a podáváme s jasmínovou rýží.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí