



Roślinne curry z soczewicą i kalafiorem

2022-05-09

W południowej części Indii kuchnia wegetariańska jest bardzo popularna. Bezmięсна wersja curry z dużą ilością warzyw oraz aromatycznych przypraw świetnie komponuje się z ryżem, ale stanowi też świetny dodatek do makaronów, kasz albo kanapek.

Potrzebne składniki (przepis na 2 porcje):

- Woda - 250 g (1 x szklanka)
- Kalafior - 100 g (0.2 x sztuka)
- Mleczko kokosowe light, 12% - 100 g (0.2 x opakowanie)
- Ryż basmati - 100 g (6.7 x łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 80 g (6.7 x łyżka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x sztuka)
- Cebula - 30 g (0.3 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Kolendra (świeża) - 5 g (5 x listek)
- Curry - 3 g (3 x szczypta)
- Czosnek granulowany - 3 g (3 x szczypta)
- Mielona słodka papryka - 2 g (0.5 x łyżeczka)
- Sól biała - 2 g (2 x szczypta)

Sposób przygotowania:

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę posiekaj, paprykę pokrój w większą kostkę, kalafiora podziel na małe różyczki. W garnku na oliwie zacznij podsmażać cebulę, po chwili dodaj paprykę, kalafiora, zalej mlekiem kokosowym, wodą oraz przyprawy. Następnie dołącz opłukaną na sicie soczewicę. Zagotuj, a następnie zmniejsz ogień i gotuj około 20 minut, co jakiś czas mieszając. Na koniec skrop całość sokiem z cytryny i wymieszaj. Podaj porcję z ryżem i posiekaną kolendrą.

Kalorie: 450.6 / **Białko:** 16.8 / **Tłuszcze:** 11.4 / **Węglowodany :**63.5 / **Błonnik :**8.0.