

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



Curry warzywne

Receptura na 4 porcje

Składniki

brązowy ryż	275 g
olej	4 łyżki
czosnek	2 ząbki
imbir	3 cm
curry w proszku	1 łyżka
wiórki kokosowe	2 łyżki
czerwona soczewica	250 g
marchewka	200 g
cukinia	1 szt.
brokuły	300 g
pomidorki cherry	250 g
kolendra świeża	2 łyżki

Wykonanie:

Dokładnie posiekaj czosnek, obierz imbir łyżeczką i zetrzyj go na tarce.

Pokrój marchewkę i cukinię, a brokuła podziel na różyczki.

Przygotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Rozgrzej olej na patelni i delikatnie podsmaż czosnek i imbir.

Dodaj curry w proszku wraz z wiórkami i soczewicą i smaż przez jedną do dwóch minut, mieszając.

Wlej 700 ml wody i duś curry 20 minut, aż soczewica stanie się miękka.

Wymieszaj z warzywami i gotuj do miękkości przez 10-15 minut.

Curry wyłóż do głębokich talerzy.

Udekoruj kolendrą i gotowe!

Podawaj z brązowym ryżem.