

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



Curry z kalafiora

Receptura na 4 porcje

Składniki

brązowy ryż	250 g
olej ryżowy lub preferowany	2 łyżki
olej neutralny	
cebula	2 szt.
ząbek czosnku	3 szt.
imbir świeży	3 cm
kolendra	4 łyżeczki
kurkuma	2 łyżeczki
goździki	2 łyżeczki
papryka w proszku	2 łyżeczki
sól	1/4 łyżeczki
chili w proszku	1/4 łyżeczki
mleko kokosowe 400 ml	1 puszka
kalafior	1 szt.
brokuł	1 szt.
marchewka	200 g
grostek mrożony opakowanie 450 g	1/2
soczewica	1 puszka

Wykonanie:

Cebulę poszatkować, czosnek spłaszczyć i pokroić w kostkę (lub użyć praski do czosnku), marchewkę pokroić w plasterki, kalafiora i brokuła w różyczki.

Ugotować ryż (zgodnie z instrukcją na opakowaniu) do miękkości.

Rozgrzać 1 łyżkę oleju na patelni i zrumienić cebulę i czosnek przez około 4 minuty.

Pokroić imbir na mniejsze kawałki

Wrzucić cebulę, czosnek, imbir, kolendrę, kurkumę, goździki, paprykę w proszku, sól i chili w proszku (lub nie, w zależności od tego, jak bardzo chcesz, aby było pikantne) do odpowiedniego pojemnika i użyj blendera ręcznego, aby zmiksować mieszaninę, aż do uzyskania pasty.

Podgrzej łyżeczkę oleju i mieszając smaż domową pastę curry przez około 3 minuty.

Dodaj mleko kokosowe do pasty curry, zmniejsz ogień i dodaj kalafiora, brokuła i marchew. Pozwól im gotować się przez około 15 minut lub do miękkości.

Kiedy pozostaną 4 minuty, dodaj soczewicę i grostek.

Wszystko dobrze wymieszaj.

Zrobione! Podawać z ryżem.