Červené květákové kari

Recepty

Bezmasé

Pro každý den

50 min

4



2.6

87

Budete potřebovat

menší květák	1 ks
olivový olej	2 lžíce
střední brambory	2 ks
rajčatový protlak	3 lžíce
zázvor	5 cm
česnek	2 stroužky
kari	2 lžičky

červená kari pasta	2 lžíce
1 konzerva	kokosové mléko
limetka	dle chuti
koriandr	1 svazek

Příprava receptu

Květák omyjte a natrhejte na menší růžičky. Brambory oloupejte a nakrájejte na kostky. Ve větším hrnci rozpalte olivový olej a na něm smažte květák i brambory ze všech stran několik minut. Mezitím si rozmixujte oloupaný zázvor, česnek, stonky koriandru a kari pastu.

Jakmile květák zezlátne, přisypte kari, ½ lžičky římského kmínu a rozmixovanou směs. Restujte 2 minuty. Nyní přilijte cca 400 ml vody, kokosové mléko a nakonec i protlak. Vařte na středním plameni pod pokličkou přibližně 20 minut. V tu dobu by měl být květák i brambory uvařené tak akorát. Ochuťte šťávou z limety a lístky koriandru.

Podávejte s dlouhozrnnou rýží nebo chlebem.





Kari	Římský kmín mletý