



Červené květákové kari

Recepty



Bezmasé



Pro každý den



50 min



4



2.4

66



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