Hokkaidové karí

Recepty

Hlavné chody

Oslava

0 min

0



3.0

1065

Budete potrebovať

Tekvica Hokkaido - stredne veľká	1 ks
Brokolica - menšia	1 ks
Cibuľa	1 ks
Strúčiky cesnaku	4 ks
Sterilizovaný cícer v konzerve (cca 350 g)	1 ks
Kokosové mlieko z konzervy	200 ml
Zmes korenia Karí Vitana	1 PL

Paradajkové pyré	200 g
Strúhaný zázvor	1 ČL
Olej	

Príprava receptu

Postup:
Na oleji restujeme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme pretlačené strúčiky cesnaku a zázvor. Restujeme cca minútu. Pridáme nakrájanú Hokkaido tekvicu, paradajkové pyré a zmes korenia Karí Vitana, premiešame a varíme cca 15 minút, pokiaľ tekvica nie je mierne mäkká. Následne pridáme na menšie kusy nakrájanú brokolicu, kokosové mlieko, prepláchnutý cícer a varíme domäkka cca 15 – 20 minút.
Podávame s ryžou, pita plackou alebo chlebíkom, ozdobené jogurtom a koriandrom.



Kari