

Curry z zielonymi warzywami

warzywne curry

 Czas na High: 2

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Brokuł, 200 g
- Ziemniaki młode, 2 szt.
- Cukinia, 100 g
- Szparagi zielone, 6 szt.
- Groszek mrożony lub świeży, 50 g
- Szpinak, 2 garście
- Mleko kokosowe, 20 g
- Bulion warzywny, 150 ml
- Czosnek, 2 ząbki
- Sos sojowy, 1 łyżka
- Kurkuma, 1 łyżka
- Kmin rzymski, 1 łyżeczka
- Papryczka chili, ½ strączka
- Olej, 2 łyżki
-



Wykonanie:

Przygotuj warzywa ziemniaki obierz, umyj i pokrój w kostkę. Brokuł opłucz podziel na małe różyczki. Cukinię pokrój na półplasterki. Szparagi obierz i pokrój na małe kawałki.

Na patelni rozgrzej olej, wrzuć na niego kurkumę, kmin rzymski, przeciśnięty przez praskę czosnek i papryczkę chili. Przesmaż 5 minut aby przyprawy uwolniły smak, wlej mleko kokosowe i soso sojowy, zagotuj.

Sos przelej do naczynia wolnowaru Crock-Pot, dodaj warzywa oprócz szpinaku i wlej bulion. Gotuj na programie high przez 2 godziny. Na 15 minut przed końcem gotowania dodaj szpinak. Curry podawaj z siekaną kolendrą.

przepis Darka Kuźniaka