

Curry z kalafiorem

4 porcje 60 min

Składniki

- 1 kalafior + drobno posiekane liście kalafiora
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- drobno pokrojony w słupki – mały kawałek imbiru (około 5 cm)
- 1 puszka mleka kokosowego
- 300 ml bulionu
- 1 mały koncentrat pomidorowy
- 2 łyżki czerwonej pasty curry
- łyżka miodu
- sok z 1 limonki
- łyżeczka mielonej kolendry
- olej do smażenia
- puszka ugotowanej ciecierzycy z zalewy

Przygotowanie

1. Kalafior podzielić na różyczki i zmiksować w naczyniu głównym robota - 10 sekund, prędkość 5. Przełożyć do innego naczynia. Liście kalafiora posiekać.
2. Cebulę i czosnek rozdrobnić - 5 sekund, prędkość 5-6.
3. Wlać 2 łyżki oleju, dodać imbir, pastę curry i włączyć parametry - 120 stopni, 5 minut, prędkość 1.
4. Dodać ryż z kalafiora, koncentrat pomidorowy, wlać bulion, sok z limonki i całość zagotować - 20 minut, 110 stopni, prędkość 1-2.
5. Dodać mleko kokosowe, miód i mieloną kolendrę. Ponownie zagotować - 10 minut, 120 stopni, prędkość 1-2.
6. Gorące curry przełożyć do garnka, wymieszać z ciecierzycą z puszki (podawać z ryżem). Curry można przechowywać do 3 dni. Jest idealnym rozwiązaniem na szybki lunch lub obiad w wersji wegetariańskiej.