



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Kuny (kari) v plný palbě

Kačí • Praha • 2024-12-06

Ingredience na 8 porcí:

- 1 lžíce čerstvého zázvoru nadrobno
- 2 lžičky / 2 kostky žluté kari pasty + 1 lžička kari koření (nebo 2 lžíce kari koření)
- 1 lžička mletého semínka koriandru
- 1/2 lžičky chilli vloček
- 1/2 limetky
- kokosové mléko à la krém, cca 300 ml
- bílé tofu (ideálně z mrazáku) / vegan kuřecí kousky
- zelenina (dle obsahu lednice):
- 2 větší mrkve na kolečka cca 1 cm široké
- 5 menších brambor na čtvrtky
- 1/2 menší brokolice (rozebraná na růžičky)
- 1/2 menšího květáku (rozebraný na růžičky)
- 3 hrsti fazolí Edamame (nebo cizrna z plechu)
- 1/2 větší žluté a 1/2 větší červené papriky na větší čtverečky 2x2 cm
- na ozdobu čerstvý koriandr a černý sezam

Příprava:

1. Na oleji 1 min peč zázvor, přidám kari pastu, chilli vločky, koriandr.
2. Přidám mrkev, zaliji vodou (1-1,5 l), osolím a přidám kůru z 1/2 limety (jen vrchní zelenou část bez bílého, to hořkne).
3. Po cca 2 min přidám brambory.
4. Za dalších 5 minut brokolici a květák.
5. Za dalších 10 minut přidám fazole, papriku, tofu a zaliji kokosovým mlékem.
6. Provařím na mírném plameni ještě pár minut (do změknutí zeleniny).
7. Dosolím, přidám šťávu z limety.
8. Na závěr ozdobím nasekaným čerstvým koriandrem a černým sezamem.



#tofu #brokolice #květák #brambory #paprika #mrkev

[Older](#)

2024-11-26

Indické máslové paneertofu „žijeme ...

