




Warzywne curry z młodym kalafiolem

warzywne curry

 Czas na High: 2

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Kalafior, 300 g
- Kalarepa, 1 szt.
- Młode ziemniaki 200 g
- Bulion warzywny 200 ml
- Mleko kokosowe 150 ml
- Papryczka chili, ½ strączka
- Czosnek, 1 ząbek
- Curry, 2 łyżeczki
- Słodka papryka, 1 łyżeczka
- Świeża kolendra do podania
- Olej kokosowy, 1 łyżka
-



Wykonanie:

Ziemniaki obierz ze skórki, opłucz, pokrój w grubą kostkę. Kalarepkę opłucz, usuń liście, pokrój w kostkę. Kalafiora umyj, podziel na małe różyczki.

Na patelni rozgrzej olej kokosowy i wsyp curry, słodką paprykę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz posiekane chili. Smaż przyprawy przez 5 minut, wlej mleko kokosowe, całość zagotuj i zestaw z ognia. Mleko kokosowe z przyprawami wlej do naczynia wolnowaru, dodaj bulion warzywny, zamieszaj.

Do sosu włóż warzywa, gotuj na programie high przez 2 godziny. Curry podawaj z siekaną kolendrą.

przepis Darka Kuźniaka