

Dýňovo-okra ragú s rýží

Celkový čas vaření **50 min.** 20 min. Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

INGREDIENCE

10 Porce

Na rýži:

500 g basmati rýže

Na ragú:

400 g lusků okry (mohou být mražené)

400 g cibule, nasekané

12 g stroužků česneku, nasekaných

60 g zázvoru, nasekaného

50 ml řepkového oleje

2 kg máslové dýně, nakrájené na kostky (3 x 3 cm)

500 g cizrny z konzervy, scezené

120 g rajčatového protlaku

40 ml Kikkoman Tamari
bezlepková sójová
omáčka přirozeně
fermentovaná

800 ml kokosového mléka

60 ml limetkové šťávy

2 g salt, to taste

2 g čerstvě mletého černého pepře

6 g mletého kmínu

10 g harissy nebo kari koření

Na ozdobu:

3 g koriandrových lístků (volitelné)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Uvařte rýži podle pokynů na obalu.

Krok 2

Omyjte lusky okry a blanšírujte je ve vroucí vodě asi 1 minutu, poté je zchladte v ledové vodě.

Krok 3

Rozmixujte cibuli, česnek a zázvor do hladké pasty.

Krok 4

Zahřejte olej ve velkém hrnci a osmahněte cibulovo-česnekovou pastu po dobu 2 minut.

Krok 5

Přidejte nakrájenou dýni, cizrnu, rajčatový protlak a Kikkoman Bezlepkovou sójovou omáčku. Vše společně restujte asi 5 minut. Přidejte kokosové mléko, limetkovou šťávu, pepř a kmín. Ochutte harissou a přikryté duste asi 15 minut. Ke konci přidejte okru a nechte dusit ještě 2–3 minuty.

Krok 6

Podávejte s rýží a ozdobte lístky koriandru.