KIKKOMAN

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	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 zchlaďte 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. Ochuťte 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.