

Keema kari s lilkem a rajčaty

Celkový čas vaření **30 min.** 10 min. Doba přípravy **20 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.800 kJ / 670 kcal

Tuky: **24 g** Bílkoviny: **32 g**
Sacharidy: **78 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Základ kari

1 pórek
200 g mletého masa (hovězí, vepřové nebo rostlinná alternativa)
5 g česneku
5 g zázvoru
120 g lilku
2 čajové kari koření

lžičky

1 polévková lžice [Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen](#)

1 polévková lžice [Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo](#)

1 polévková lžice kečupu

1 polévková lžice řepkového oleje

0,5 čajové lžičky kmínu (semínka)

200 ml vody

Příloha

400 g vařené rýže

Navíc

5 cm vařené rýže

Navíc

1 střední rajče (asi 70 g)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

5 g česneku - **5 g** zázvoru - **1** pórek - **120 g** lilku - **1** střední rajče (cca 70 g)

Česnek a zázvor nasekejte najemno. Odřízněte 5 cm z bílé části póruku a podélně jej nakrájejte na jemné proužky na ozdobu. Zbytek póruku nakrájejte na malé kousky. Lilek nakrájejte na kostky o velikosti 1 cm a namočte do osolené vody (500 ml vody s 1 lžičkou soli) asi na 10 minut, poté scedte. Rajče rozkrojte vodorovně napůl.

Krok 2

1 polévková lžice řepkového oleje - **0,5 čajové lžičky** kmínu (semínek) - **2 čajové lžičky** kari koření - **200 g** mletého masa (hovězího, vepřového nebo rostlinné alternativy) - **200 ml** vody

Na pánvi zahřejte na mírném ohni řepkový olej. Přidejte česnek a zázvor z kroku 1 spolu s kmínem a jemně restujte, dokud se nerozvoní. Rajče opečte řeznou stranou dolů na volném místě pánve, dokud lehce nezžhnědne. Přidejte nakrájený pórek a kari koření a krátce orestujte. Rajče obraťte; jakmile mírně změkne, vyjměte ho z pánve a dejte stranou. Přidejte mleté maso a opékejte, dokud lehce nezžhnědne. Scedte kostky lilku a přidejte je do pánve spolu s vodou, přikryjte a na mírném ohni vařte 15 minut.

Krok 3

1 polévková lžice [Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo](#) - **1 polévková lžice** [Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen](#) - **1 polévková lžice** kečupu
Přidejte do pánve Kikkoman sójovu omáčku, Kikkoman koncentrovaný základ na ramen a kečup.

Dobře promíchejte, aby se chutě rovnoměrně propojily.

Krok 4

400 g vařené rýže

Podávejte kari na vařené rýži. Nakonec ozdobte opečeným rajčetem a scezeným jemně nakrájeným pórkem z kroku 1.