KIKKOMAN

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 lžičky	kari koření
1 polévková lžíce	Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen
1 polévková lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 polévková lžíce	kečupu
1 polévková lžíce	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 pórku a podélně jej nakrájejte na jemné proužky na ozdobu. Zbytek pórku 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 sceďte. Rajče rozkrojte vodorovně napůl.

Krok 2

1 polévková lžíce 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 nezhnědne. 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 nezhnědne. Sceďte kostky lilku a přidejte je do pánve spolu s vodou, přikryjte a na mírném ohni vařte 15 minut.

Krok 3

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 polévková lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen - **1 polévková lžíce** 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.