

Veganské zelené kari s dýní a špenátem

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

Nutriční hodnoty (na porci):

3.652 kJ / 873 kcal

Tuky: **57 g** Bílkoviny: **19 g**

Sacharidy: **79 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Kari:

250 g dýně Hokkaido

150 g hub

100 g červené papriky

80 g šalotky

2 polévkové řepkového oleje

lžíce

1,5 veganské zelené kari

polévková pasty

lžíce

200 ml zeleninového vývaru

250 ml kokosového mléka

1,5 Kikkoman Sójová omáčka

polévková přirozeně fermentovaná

lžíce tekuté ochucovadlo

0,5 arašídového másla

polévkové

lžíce

80 g baby špenátu

1 limetka

Lze přidat:

300 g basmati rýže, uvařené

30 g kešu oříšků, opražených

2 čajové černého sezamu

lžičky

2 polévkové koriandrových lístků

lžíce

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

250 g dýně Hokkaido - **150 g** hub - **100 g** červené papriky - **80 g** šalotky

Dýni nakrájejte na stejně velké kostky (3x3 cm).

Houby rozčtvrtte, případně je u menších kusů

rozpulte. Červenou papriku nakrájejte na proužky.

Šalotky oloupejte a nakrájejte na tenké měsíčky.

Krok 2

2 polévkové lžíce řepkového oleje - **1,5 polévková lžíce** veganské zelené kari pasty - **200 ml**

zeleninového vývaru - **250 ml** kokosového mléka -

1,5 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka

přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5**

polévkové lžíce arašídového másla - **80 g** baby

špenátu - **1** limetka

V hrnci rozehejte řepkový olej, přidejte měsíčky

šalotky a krátce je orestujte. Přidejte dýni, houby a

červenou papriku a vařte, dokud lehce nezměknou.

Vmíchejte kari pastu a asi 1 minutu ji opečte.

Přilijte vývar, kokosové mléko a Sójovou omáčku

Kikkoman, poté přidejte arašídové máslo. Vařte,

dokud není zelenina

Krok 3

300 g basmati rýže, uvařené - **30 g** kešu oříšků,

opražených - **2 čajové lžičky** černého sezamu - **2**

polévkové lžíce koriandrových lístků

Rýži rozdělte do misek a navrch rozložte kari.

Posypte opraženými kešu oříšky a černým

sezamem. Nakonec ozdobte koriandrovými lístky a

podávejte se zbylou polovinou limetky nakrájenou

na měsíčky.