

Cizrnové curry s rajčaty a špenátem podle The 1:1 Diet



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min

Celkový čas: 30min , Porce: 2

1003 kalorií , **22 g** cukrů , **42 g** tuků , **45 g** bílkovin

Autor: Anna

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrnové-curry-s-rajčaty-a-spenátem-podle-the-1-1-diet>

Příprava

Pánev potřete olejem, cibuli, česnek a zázvor orestujte na mírný výkon 6–8 minut, dokud nezměknou, občas promíchejte. Přidejte kari pastu a vařte ještě 1 minutu, aby se chutě spojily. Přidejte rajčata a vařte 5 minut, pak vmíchejte konzervovanou cizrnu a špenát. Vařte ještě dalších 4–5 minut, dokud se vše společně neprohřeje. Dochutíme solí a pepřem, rozdělte kari na 2 misky a podávejte s lžící jogurtu, nasekaným koriandrem a plátky rajčat.

Ingredience

- ✓ 2 troška zázvor
- ✓ 1 lžička kari pasta
- ✓ 200 g sterilovaná rajčata
- ✓ 200 g cizrna
- ✓ 160 g špenát
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓ 1 špetka pepř
- ✓ 2 lžíce Řecký jogurt
- ✓ 1 špetka koriandr
- ✓ 2 lžíce rostlinný olej
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 2 stroužek česnek
- ✓ 1 ks rajče

Kategorie

Indická

