

Zimní květákové kari

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup přípravy

Máslo rozpustíme v kastrolu. Mezitím si pokrájíme česnek na jemné plátky, nastrouháme do misky zázvor a najemno nasekáme chilli papričky (pokud to nemáte rádi moc pálivé, zbavte je raději semínek). Česnek, zázvor a chilli poté dáme na rozpuštěné máslo, promícháme a cca 2 minuty opékáme na mírném plameni. Pak přidáme všechno koření a za stálého míchání opět asi minutu opékáme, až se koření krásně rozvoní. Pak přidáme konzervovaná rajčata, sůl, pepř a necháme mírným varem probublávat. Květák očistíme a rozebereme na růžičky, brambory oloupeme a nakrájíme na kostky o hraně cca 3 cm, mrkve očistíme a pokrájíme na silnější šikmé plátky. Takto připravenou zeleninu přidáme do kastrolu, podle potřeby mírně podlijeme vodou (jen aby se směs dusila a nepřipalovala), přiklopíme pokličkou a necháme cca 30 minut probublávat, zelenina by měla být skutečně měkká. Cizrnu si připravíme podle návodu. Hotovou ji přidáme do polévky. Když je kari uvařené, vmícháme do něj citronovou šťávu, bílý jogurt a nasekané čerstvé bylinky (trochu si necháme na ozdobu). Kari znovu nakryjeme pokličkou a necháme chvíli odpočívat. Nejlepší totiž je, když se alespoň trochu rozleží. Podáváme s rýží.

Ingredience

- **Brambory** - 60 g
- **Květák** - 240 g
- **Mrkev** - 180 g
- **Česnek** - 3 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Citróny** - 20 g
- **Zázvor čerstvý** - 2 g
- **Paprika červená chilli** - 20 g
- **Máta peprná** - 30 g
- **Koriandr čerstvý** - 3 g
- **Kmín římský 30 g** - 5 g
- **Koriandr celý 20 g** - 1 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 10 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 105 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 36 g
- **Podravka rajčata krájená loupaná 400 g** - 225 g
- **ZORBA jogurt smetanový bílý min. 10 % 1 kg** - 100 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

