

Indické zeleninové kari

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 6

- slunečnicový olej 2 lžíce
- cibule 2 ks
- mletý římský kmín 1 lžička
- mletý koriandr 1 lžička
- čerstvý zázvor 1 lžíce
- česnek 2 stroužek
- chilli paprička 2 ks
- kurkuma 1 lžíce
- kari koření 1 lžíce
- celá skořice 2 ks
- rajčatové pyré 20 g
- květák 1 ks
- lilek 1 ks
- máslová dýně 500 g
- cizrna 1 plechovka
- sůl 1 špetka
- čerstvě namletý pepř 1 špetka
- baby špenát 3 hrst

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Indie

Počet porcí: 6

Postup:

1

Předehejte troubu na 180 °C. V hlubším pekáčku nebo kastrolu rozehejte olej a osmahněte na něm cibuli společně s římským kmínem a koriandrem – trvá to asi 5 minut. Přidejte brambory a dobře promíchejte. Pak přidejte všechno ostatní koření a opět zamíchejte.

2

Rajčatové pyré smíchejte s 200 ml vody a vlijte do kastrolu. Pak vložte květák, lilek a dýni, přiveďte k varu a nechte ještě minutku vařit. Kari dochuťte solí a pepřem a kastrol přikryjte kusem alobalu a na něj dejte pokličku. Pečte v troubě asi 45 minut.

3

Po 20 minutách zkontrolujte, jestli kari není příliš suché, vmíchejte slitou cizrnu a případně podlijte trochou vody. Těsně před podáváním vmíchejte do kari listy špenátu. Servírujte s rýží a pikantním čatní.