

Cizrnové kari

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Slunečnicový olej 2 lžíce
- Kmín 1 lžička
- Červená chilli paprička 1 ks
- Celá skořice 1 ks
- Bobkový list 1 ks
- Cibule 1 ks
- Mletá kurkuma 0.5 lžička
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Česnek 2 stroužek
- Uvařená cizrna 400 g
- Mletá paprika 1 lžička
- Mletý koriandr 1 lžička
- Rajče 2 ks
- Koriandr 1 lžíce
- Vařená bio rýže 600 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Olej rozpalte v nižším hrnci s nepřilnavým dnem. Vsypete kmín, chilli papričky, svitek skořice a bobkový list a krátce opékejte, dokud nezačne kmín praskáním „poskakovat“ po pánvi. Přidejte cibuli, kurkumu a špetku soli. Opékejte 2 minuty, přidejte česnek a po dalších 4–5 minutách vmíchejte okapanou cizrnu, papriku, pepř a mletý koriandr. Dobře promíchejte, aby se cizrna obalila veškerým kořením. Poté vmíchejte rajčata a nechte je prohřát. Podávejte posypané čerstvým koriandrem, s vařenou bio rýží.