

Květákové kari s hráškem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

418 kalorií , **0 g** cukrů , **34 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakove-kari-s-hraskem>

Příprava

Na rozehřátém oleji orestujeme cibuli nasekanou nadrobno, přidáme nasekaný česnek, krátce osmahneme a přidáme květák nakrájený na menší růžičky. Necháme ho 2-3 minuty opékat, pak zalijeme zeleninovým vývarem, osolíme, opepříme a pod pokličkou dusíme skoro doměkka. K poloměkkému květáku přimícháme rajče nakrájené na malé kostičky a hrášek. Jogurt promícháme s rajčatovým protlakem a kari kořením a přidáme do květáku. Už jen krátce prohřejeme a nakonec přidáme nasekaný koriandr. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 1/2 středního květáku
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 větší rajče
- 1 lžička kari koření
- sůl a pepř podle chuti
- 100 g mraženého hrášku
- 150 g bílého jogurtu
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce nasekaného koriandru
- 200 ml zeleninového vývaru
- 2 lžíce oleje

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Vegetariánská, Celoročně, Zelenina, Rychlovka, Vegetarián, Hlavní chod

