

Květákové kari



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

283 kalorií , **0 g** cukrů , **25 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Sonia005

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

Příprava

Květák rozdělíme na růžičky, spaříme je osolenou vroucí vodou, pak scedíme a necháme okapat. Na pánvi rozežřejeme olej a opečeme v něm cibuli dozlatova. Chilli papričku nakrájíme na jemné plátky, odstraníme z ní semínka a spolu s petrželkou a kari ji přimícháme do pánve k cibulce. Přihodíme růžičky květáku, cukr, zakapeme citronovou šťávou, podlijeme hrnkem horké vody a dusíme pod pokličkou 10-15minut. Asi 5 minut před koncem vaření přisypeme hrášek. Je-li třeba, podlijeme vše horkou vodou. Nakonec přidáme natvrdo uvařená a rozpůlená vejce.

Tip k receptu

Můžete podávat s opečenými chlebovými plackami a bílým jogurtem, smíchaným s troškou petrželky.



Ingredience

- 1 květák
- 1 lžíce oleje
- 1 nadrobno nakrájená cibule
- 1 chilli paprička
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 1-2 lžičky kari koření
- šťáva z 1 citronu
- 200 g čerstvého nebo mraženého hrášku
- 2 vejce uvařená natvrdo
- špetka cukru krupice
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod