

# Sladké a pálivé kari



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 35min , Porce: 6

**1639** kalorií , **131 g** cukrů , **36 g** tuků , **91 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/sladke-a-palive-kari>

## Příprava

Na oleji restujeme po dobu jedné minuty kari pastu. Poté přidáme cukr a šťávu z poloviny citrónu a povaříme minutu. Přidáme cukety nakrájené na tenké plátky a květák nakrájený na růžičky. Po dvou minutách přidáme pyré a 100 ml vody a cizrnu (buď z konzervy, nebo vařenou), osolíme a opepříme. Přivedeme k varu, snížíme teplotu a vaříme 15 minut. Těsně před podáváním přidáme spařený špenát.

### ▣ Tip k receptu

Podáváme s rýží basmati.

## Ingredience

- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 3 lžíce kari pasty
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1/2 ks citrónu
- 2 ks cukety
- 300 g květáku
- 400 g cizrny
- 250 g špenátu
- 400 ml rajčatového pyré
- 7 g soli
- 7 g pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Bezlepková, Diabetická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

