

Vepřové kari s květákovou rýží



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1272 kalorií , **7 g** cukrů , **15 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-kari-s-kvetakovou-ryzi>

Příprava

Cibuli nakrájíme najemno, zázvor nastroháme. Vše smažíme na oleji asi 10 minut. Kari koření smícháme s vinným octem a potřeme jím vepřové maso, nakrájené na kostky. To pak dáme smažit na cibuli. Opečeme ze všech stran a dáme stranou. Kmín a fenykl osmažíme na pánvi dokřupava a přidáme je k cibuli. Přidáme také rajčata, čočku a nakrájené cukety a rozdrobíme bujonovou kostku. Přikryjeme a vaříme 40 minut za občasného míchání. V případě potřeby přilijeme vodu. Do hrnce vrátíme maso a vaříme 10-20 minut, dokud vepřové maso není měkké a uvařené. Květák rozebereme na růžičky a ty pak rozmixujeme na hrubo. Poté dáme na talíř, zalijeme vodou a necháme 7 minut v mikrovlnné troubě – přikryté. Poté květák slijeme a smícháme s uvařenou rýží. Vepřové kari podáváme s květákovou rýží.

Tip k receptu

Jedná se o dietní pokrm. V 1 porci najdete 309 kcal, 33 g bílkovin, 18 g sacharidů, 10 g tuků a 9 g vlákniny.

Ingredience

- 425 g vepřové plece
- 2 lžíce kari koření
- 2 lžíce vinného octu
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 1 ks cibule
- 2 lžíce zázvoru
- 1 lžičku fenyklu
- 2 lžičky římského kmínu
- 2 trošky červené čočky
- 400 g sterilovaných rajčat
- 350 g cukety
- 1 kostka hovězího bujónu
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 1 květák
- 4 lžíce koriandru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Obiloviny, těstoviny a rýže, Štíhlá slečna, Hlavní chod

