



Вегетаријанско кари со наут

Дали знаете дека најголем дел од индиската храна е всушност вегетаријанска? Особено во Јужна Индија се јадат само вегетаријански оброци и комбинациите и вкусовите кои можете да ги истражувате се навистина неверојатни! Еве еден здрав оброк со наут и кари кој е многу лесен за подготовка благодарение на Делимано Експрес лонецот.



Вид на оброк: **Ручек**

Комплексност: **Лесно**

Број на лица: **2 лица**

Време на подготовка: **30 - 60 минути**

Состојки:

- 150 грама наут
- 1 мала тиква
- ½ конзерва исечкани домати
- 1 кромид
- 3 чешниња лук
- 200 грама басмати ориз
- 1 супена лажица семе од коријандер
- 1 супена лажица куркума
- 1 супена лажица ким
- Една рака спанаќ

Ќе ви треба и:

- Сол, бибер и маслиново масло

Чекор 1

Ќе го забрземе процесот на подготовка на ова јадење со тоа што наутот ќе го вариме во Експрес лонецот.

Доволни ќе бидат 20 минути за да биде мек како да сте го готвеле 1-2 часа во обично тенџере.

Солта и лукот го збогатуваат вкусот.

Чекор 2

Лукот ситно исечкајте го. Потоа излупете ја тиквата и исечкајте ја на коцки.

Додадете го и кромидот исечкан на ленти.

Чекор 3

Тиквата зачинете ја со сол, бибер и маслиново масло и печете ја во рерна 20 минути на 160 степени.

Чекор 4

Во меѓувреме, во маслиновото масло пропржете ги лукот и кромидот заедно со зачините додека да омекнат и да се ослободи вкусот и мирисот од зачините.



Извадете ја тиквата од рерна и заедно со спанакот додадете ги во смесата од лук и кромид. Пропржете ги заедно за да се спојат вкусовите.

По 5 минути додадете ги и исечканите домати и наутот и оставете ги да се динстаат уште 10 минути.

Чекор 5

Послужете со басмати ориз и имате одличен, автентичен индиски оброк.

Совет

Пробајте со ова јадење како гарнир да послужите и лепчиња со кисела павлака - прилагодете ги зачините по ваша желба. Зачините кои ние ги употребивме го збогатуваат вкусот, но доколку сакате нешто луто, тогаш додадете и свежи чили пиперчиња.

Користени производи:



Длабока тава со рачки



Експрес лонец

delimano®

Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk