

Rýchle kari - vegan friendly



Čas prípravy: 20 minút

Druh jedla: Bezmasité a múčne jedlá; Hlavné jedlá

Aj vy stále cez týždeň riešite otázku rýchlej a zdravej večere? Toto jedlo nepatrí prípravou medzi ultrakrátku (do 10 minút), nejaké varenie je nutné, ale do 20 minút ho určite máte hotové. Nevyžaduje špeciálne vedomosti z indickej kuchyne, zvládne ho aj úplný začiatok. Rýchle kari je nielen chutné, ale aj protizápalové a plné dobre využiteľného nemliečneho vápnika. Ak nemáte k dispozícii kokosové mlieko, môžete použiť akékoľvek iné rastlinné. Koriander môžete (s odpustením odborníkov na indickú kuchyňu) vymeniť za petržlenovú vňať. Niektorí by mohli namietajúť, že to už nebude žiadne kari, my mu dáme za pravdu, ale aj tak si ho navaríme :-)

Suroviny:

2 PL olivového alebo kokosového oleja
1 cibuľa nakrájaná nadrobno
1 ČL čerstvého strúhaného zázvoru
1 – 2 ČL kvalitného kari soľ
1 konzerva uvareného cíceru (prepláchnite vodou)
2 balenia lahôdkového tofu
2 dcl kokosového mlieka (pokojne vymeňte za iné rastlinné)
3 nahrubo nastrúhané stredné zemiaky
Koriander alebo petržlenová vňať

Postup práce:

Na oleji podusíte a opražíte cibuľu, pridáte zázvor a kari. Cícer z konzervy prepláchnite vodou a pridajte do hrnca. Tofu nakrájajte na kocky a zemiaky nahrubo nastrúhajte, pridajte k cíceru a posoľte. Podlejte kokosovým mliekom a poduste, kým nastrúhané zemiaky nezmäknú, čo by nemalo trvať dlhšie ako 10 minút.

Ako príloha je vhodná naturálna ryža (ryžu natural od Uncle Bens máte hotovú za 10 minút!), môžete si samozrejme zvoliť aj kuskus alebo celozrnný toast (to už ale nebude jedlo bezlepkové). Ak dáte prednosť naturálnej ryži, môžete samozrejme použiť ktorúkoľvek, ale treba počítať s tým, že bežné druhy sa môžu variť aj hodinu, čím sa celá príprava jedla značne predĺži.

Ak chcete posilniť protizápalový účinok jedla, môžete okrem zázvoru a kari pridať aj kurkumu. Pridá do jedla krásnu žltú a všetky zápaly sa jej zľaknú.

Kari je samozrejme vegan friendly, bohaté najmä na vápnik a vitamíny skupiny B, ktoré vegáni určite ocenia.