



קל



26 דקות



4 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה נתחי סויה דמוי עוף sensational
- 1 כרובית קטנה
- 1 חבילה בצלי שאלוט
- 200 גרם תרד פרי
- 3 כפות נדיבות תבלין אבקת קארי מדרס
- 1 כף רסק עגבניות
- 1 קופסת עגבניות חתוכות לקוביות (400 מ"ל)
- 1 קופסת חלב קוקוס (400 מ"ל)
- מלח ופלפל
- קינואה (או אורז) להגשה
- שמן זית לטיגון
- בוסברה ופלפל אדום לקישוט (לא חובה)

קבלו השראה מהמטבח האסייתי העשיר ותכינו מנת קארי עשירה בחלב קוקוס, תיבול מושלם, ירקות ונתחי סויה דמוי עוף sensational.

הוראות הכנה

1. להכנת הקארי

קולפים וקוצצים את בצלי השאלוט וחותכים את הכרובית לפרחים קטנים. מטגנים את השאלוט בקצת שמן בסיר גדול נמוך. מטגנים את פרחי הכרובית ומוסיפים את הקארי.

2.

מטגנים תוך ערבוב כמה דקות ומוסיפים את רסק העגבניות. מבשלים קלות ומוסיפים את קוביות העגבניות וחלב הקוקוס. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה עד שהכרובית מבושלת.

3. להכנת נתחי הסויה

בינתיים מטגנים את נתחי הסויה בנפרד במחבת.

4.

מתבלים את הקארי במלח ופלפל ונותנים לתרד להתבשל בתוך התבשיל.

5.

מכניסים את נתחי הסויה לתוך הקארי.

6.

מבשלים את הקינואה (או האורז) לפי ההוראות שעל האריזה.

7. להגשה

מקשטים בכוסברה ופלפל חריף. מגישים עם הקינואה או האורז.

המתכון של מערכת טבעול

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL