

CURRY GRILLEZETT FALATOKKAL, ÉDESBURGONYÁVAL ÉS SPENÓTTAL

ÖSSZETEVŐK

160 gramm Garden Gourmet
Grillezett Falatok

200 gramm bébi spenótlevel

210 gramm konzerv csicseriborsó

1 nagy darab édesburgonya

400 gramm paradicsomkonzerv

2 gerezd fokhagyma

300 gramm barna basmati rizs

1 nagy fej hagyma

4 evőkanál kesudió

15 gramm gyömbér

1/2 teáskanál kurkuma

1 evőkanál olívaolaj

3 evőkanál curry paszta

1 csipet korianderlevél

0.5 teáskanál kardamom

CULINARY TIP

GG-tipp

Kóstold meg mangó chutney-val is!
A megmaradt szósz isteni
mártogatós lehet naan-kenyérhez
vagy chapatihoz!

🍴 4 ADAG

🕒 32 PERC

👤 KÖNNYŰ

Ez az egyszerű vegetáriánus curry-recept Garden Gourmet vegetáriánus Grillezett falatokkal, édesburgonyával, spenóttal és csicseriborsóval izgalmas változatosságot hoz a konyhádba!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Pirítsd a hagymát aranybarnára

A hagymát olívaolajon, alacsony lángon 5-10 perc alatt pirítsd aranybarnára, majd tedd félre.

2. Főzd meg a felkockázott édesburgonyát

Hámozd meg és kockázd fel az édesburgonyát. Főzd 5 percen át, majd csepegtesd le.

3. Főzd ki a rizst és ízlés szerint fűszerzed

A csomagoláson lévő útmutató szerint készítsd el a rizst. Ízlés szerint adj hozzá kardamomot és kurkumát.

4. Készítsd el a curryt a Grillezett falatokkal

Egy nagy, tapadásmentes serpenyőben óvatosan melegítsd fel a curry pasztát a gyömbérral és a fokhagymával együtt. Add hozzá az édesburgonya-darabokat, a csicseriborsót, és forgasd össze alaposan. Add hozzá a paradicsomot, majd főzd 10 percig. Add hozzá a Garden Gourmet vegetáriánus Grillezett falatokat, és főzd további 5 percig. Végül keverd bele a bébispenótot, és hagyd 1-2 percig főni.

5. Tálald a rizzsel és a ropogósra sült hagymával

Tálald a curryt a rizzsel, ropogós hagymával, friss korianderrel és piritott kesudióval díszítve.

Recipe created by GARDEN GOURMET

**TOVÁBBI RECEPTÉKÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK
OLDALRA!**