



Cizrnové kari s batáty - videorecept

veganský

Snadné

45 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

4 batáty
800 ml vody
500 ml kokosové smetany
2 plechovky sterilované cizrny
8 hrstí čerstvého baby špenátu
2 cibule
6 stroužků česneku
6 lžic kari pasty
4 lžíce olivového oleje
himálajská sůl

Jak na to?

1. Batáty oloupejte a nakrájejte na kostky, cizrnu sceďte. Cibuli a česnek oloupejte a nasekejte na drobné kostičky.
2. V kastrolu rozehejte olej. Přidejte nasekanou cibulku a česnek. Rozmíchejte, osolte a nechte na mírnějším plameni postupně zesklivatět (5 až 7 minut).
3. Vmíchejte kari pastu a krátce promíchejte. Přidejte batáty s cizrnou. Zalijte vodou a přiveďte k varu. Nezakryté vařte asi 25 minut - většina vody by se měla v průběhu vaření vyvařit.
4. Přidejte kokosové mléko a vařte dalších 5 minut. Ke konci vmíchejte špenát, promíchejte a nechte zavadnout. Chuť kari můžete finálně vyladit solí, pepřem, třtinovým cukrem a limetkovou šťávou.

Tip na extra zahuštění: Pokud chcete mít kari hustější, odeberte část uvařených batátů a stranou je propasírujte nebo rozmačkejte vidličkou.

Tip na servírování: Pálivost kari můžete vyšponovat přidáním čerstvého chilli. Vedle špenátu také můžete do kari v poslední minutě vmíchat nasekanou thajskou bazalku nebo koriandr. Bylinky, čerstvé chilli a limetkovou šťávu můžeme přidat i při servírování do misky s rýží.