



Fazolové kari s hlívou a špenátem

veganský, bezlepkový

Středně obtížné

35 minut + příprava
fazolí

Pro 4 osoby



Ingredience

150 g fazolí červená ledvina
2 cibule
3 lžíce olivového oleje
200 g hlívy ústřičné
1 konzerva sekaných rajčat
300 g mraženého špenátu
2 plechovky kokosového mléka
2 kari pasty thajské zelené kari
60 g jemného arašídového
krému
1 lžička třtinového cukru
1 lžička soli

Jak na to?

1. Den předem dejte namáčet fazole a poté je uvařte v nové osolené vodě doměčka.
2. Na olivovém oleji osmahněte na kosičky nakrájenou cibuli, poté přidejte na kousky nakrájenou hlívu a za občasného míchání 5 minut restujte.
3. K cibulce a houbám přidejte kari pastu a promíchejte.
4. Přidejte sekaná rajčata, mražený špenát, uvařené fazole, kokosové mléko, arašídové máslo, cukr, sůl a 10-15 minut vařte.
5. Podávejte například s basmati rýží a ozdobené koriandrem.
 - Pro rychlou variantu použijte 2 plechovky sterilovaných fazolí červená ledvina.