



Fazolové kari

vegánsky

Lahké

25 minut

Pre 4 osoby



Ingrediencie

200 g Rýže basmati 1 kg BIO
COUNTRY LIFE
2 plechovky červených fazolí
80 g kari pasty indická massala
400 ml kokosového krému
1 lžička kurkumy
1 cibule
3 stroužky česneku
250 g mrkve
200 řapíkatého celeru
jedna hrst koriandru nebo
petrželky
4 lžíce olivového oleje
sůl
pepř

Ako na to?

1. Uvařte rýži v mírně osolené vodě doměkka
2. Připravte si zeleninu: oloupejte mrkev a nakrájejte ji na tenké hranolky, celer nakrájejte na malé kousky, cibuli nakrájejte nadrobno, česnek utřete.
3. V pánvi na rozehřátém oleji opečte cibuli, česnek, mrkev a řapíkatý celer. Osolte, přidejte kari pastu, kurkumu a pepř a promíchejte.
4. Fazole scedte, přimíchejte k zeleninové směsi a přidejte kokosový krém. Chvilí společně provařte. Odstavte a vmíchejte pokrájený koriandr nebo petrželku.