VEGÁN THAI VÖRÖS CURRY

ÖSSZETEVŐK

3 ADAG | 23 PERC | KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatok

150 gramm csicseriborsó

2 evőkanál thai vörös curry paszta

250 g basmati rizs

1 db hagyma, kockákra vágva

2 gerezd fokhagyma, összetörve

1 evőkanál reszelt gyömbér

1 fej brokkoli rózsákra vágva

1 pirospaprika, apróra vágva

1 evőkanál szójaszósz

2 db lime

1 maroknyi friss korianderlevél

200 ml kókusztej

Úgy tűnik, a Garden Gourmet-nál sosem unjuk meg a thai ételeket... Érdemes kipróbálni a Vegetáriánus pirított falatokat ebben a klasszikus krémes, fűszeres curryben, zöldségekkel kiegészítve – tökéletes étel egy hétköznapi vacsorához.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. FŐZZÜK MEG A RIZST!

Először főzzük meg a rizst a csomagoláson található utasítás szerint.

2. PÁROLJUK MEG A HAGYMÁT, A FOKHAGYMÁT ÉS A GYÖMBÉRT!

Melegítsünk fel egy kevés olajat, és pirítsuk a hagymát 3-4 percig, amíg enyhén aranyszínű nem lesz, majd adjuk hozzá a fokhagymát és a gyömbért. Süssük még egy percig, hogy a készétel még ízletesebb legyen.

3. SÜSSÜK MEG A VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKAT A CURRYPASZTÁVAL, MAJD PÁROLJUK MEG!

Adjuk hozzá a currypasztát és a vegetáriánus Pirított Falatokat, süssük össze, amíg össze nem érnek az ízek és illatos nem lesz. Öntsük hozzá a kókusztejet és a növényi italt, majd óvatosan főzzük kicsit.

4. ADJUK HOZZÁ A ZÖLDSÉGEKET!

Keverjük bele a brokkolit, a paprikát és a csicseriborsót, majd pároljuk körülbelül 3 percig.

5. SZÓJÁVAL ÉS LIME-MAL ÍZESÍTSÜK, MAJD TÁLALJUK!

Ízesítsük a curryt szójaszósszal és egy lime levével. Végül tálaljuk rizzsel, extra lime-szeletekkel és korianderlevelekkel.

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