Špenátovo-cícerové karí

Počet porcií: 2
Čas prípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Cibuľu, cesnak a zázvor dáme do robota a rozmixujeme. Olej rozpálime v panvici, pridáme cibuľovú zmes a za občasného miešania 4 – 5 minút opekáme dozlatista. Pridáme karí (pastu) a po ďalších 2 minútach aj paradajky, 250 ml studenej vody a cícer. Privedieme do varu, potom znížime plameň a necháme odklopené 30 minút prebublávať. Dochutíme soľou a čiernym korením. Vmiešame špenát a necháme ho zavädnúť. Posypeme koriandrom a podávame s pečivom.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Zázvor čerstvý** - 5 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Pitná voda nesýtená** - 250 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Špenátové listy** - 500 g
- **Krájané paradajky** - 400 g
- **Kari** - 5 g
- **Koriander čerstvý** - 3 g
- **Cícer** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO
CELIATICA.SK
VÁŠ ZOZNAM ONLINE