

Vegetariánske karí s ryžou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Nadrobno nakrájanú cibuľu osmažíme na oleji do sklovita, pridáme rascu (1 ČL) a fenikel (1/2 ČL) a krátko osmažíme, aby sa uvoľnili z korenín oleje a vôňa. Pridáme na kúsky nakrájanú mrkvu (3 ks) a krátko osmažíme. Ďalej pridáme odkvapkaný cícer (ktorý uvaríme podľa návodu) alebo z konzervy, na kúsky nakrájanú papriku a nakoniec odkvapkanú kukuricu z konzervy. Všetko spolu dobre premiešame a krátko osmažíme. Osolíme a premiešame. Podleujeme pohárom vody a na stíšenom ohni za občasného miešania varíme, kým mrkva nezmäkne. Ak treba, ešte prilejeme trochu vody. Keď je zelenina mäkká, ale nie rozvarená, pridáme karí korenie (2-3 Čl) a nakoniec prilejeme 1 Vitala Krém na varenie. Premiešame a necháme zovrieť. Dochutíme soľou, mletým čiernym korením a podávame s uvarenou ryžou. Ryžu (2 šálky ryže) prepláchneme vodou, necháme odkvapkať. Potom ju zľahka opražíme na troche rozpáleného oleja, zalejeme ju 3 šálkami horúcej vody, pridáme asi 2 ČL soli, premiešame, prikryjeme pokrievkou a na slabom ohni necháme variť, kým sa neodparí všetka voda. Počas varenia nedvíhame pokrievku. Keď je voda odparená, vypneme oheň, ale hrniec stále necháme na sporáku stáť ešte asi 10 minút. Potom ryžu premiešame a môžeme podávať spolu s kari zeleninou.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 250 g
- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Rasca** - 6 g
- **Kari** - 18 g
- **Kukurica** - 80 g
- **Fenikel** - 2 g
- **Jedlá soľ** - 5 g
- **Cícer 450 g** - 400 g
- **Ryža natural 500 g** - 300 g
- **RAJO Vegan krém na varenie 15% 250 ml** - 250 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

