

קארי של פירות וירקות



30 min. זמן:

רמת קושי: בינוני

(רכיבים שני אנשים)

For this recipe we used:

מצרכים

- גרם 80 400g x עגבניות חתוכות דק 3
- אגס 30 גרם
- בצל 40 גרם
- ברוקולי 20 גרם
- גזר 40 גרם
- ג'ינג'ר 20 גרם
- חלב שקדים 300 גרם
- מנגו 30 גרם
- סלרי 20 גרם
- פטרוזיליה לפי הצורך
- פלפל חריף לפי הצורך
- קארי לפי הצורך
- קייל שחור איטלקי 20 גרם
- שום שן אחד



הכנה

1. לנקות את הירקות והפירות, לחתוך לחתיכות גדולות ולחתוך דק את הג'ינג'ר ואת הפלפל החרیف.
2. לחמם מחבת עם שמן זית כתית ולהכניס לתוכה כל תערובת הירקות והפירות.
3. להוסיף מלח, פלפל וקארי ולטגן טיגון קל למשך 5 דק', לאחר מכן להוסיף את החלב שקדים והעגבניות.
4. להשלים את הבישול על אש קטנה למשך 10 דק.