

كاري الفواكه والخضروات



30 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات) شخصين

: لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- 80 جرام 80 كوبيد توميتوز 1000
- بروكلي 20 جرام
- بصل 40 جرام
- بقدونس بالقدر الكافي
- ثوم فص واحد
- جزر 40 جرام
- حليب اللوز 300 جرام
- زنجبيل 20 جرام
- فلفل حار بالقدر الكافي
- كاري بالقدر الكافي
- كرفس 20 جرام
- كمثرى 30 جرام
- مانجو 30 جرام
- ملفوف أسود 20 جرام



التحضير

1. تُقطع الخضروات والفواكه التي تم تنظيفها إلى شرائح ويقطع الزنجبيل والفلفل إلى قطع صغيرة.
2. تُسخن مقلاة بها زيت زيتون بكر ويوضع خليط الخضروات والفواكه بها.
3. يضاف الملح والفلفل والكاري ويتم تحمير المزيج لمدة 5 دقائق ثم يضاف حليب اللوز والطماطم.
4. تُطهى الوصفة على نار هادئة لمدة 10 دقائق.