

Карри с фруктами и овощами



Время приготовления: 30 min.

Степень сложности: Средний

Ингредиенты (2 порции)

• Ингредиенты

- Мякоть томатов в кубиках 1000g 80 г
- Брокколи 20 г
- Груша 30 г
- Имбирь 20 г
- Капуста кале 20 г
- Карри по вкусу
- Лук 40 г
- Манго 30 г
- Миндальное молоко 300 г
- Морковь 40 г
- Петрушка по вкусу
- Сельдерей 20 г
- Стручковый перец по вкусу
- Чеснок 1 зубчик

Для этого рецепта мы использовали:



Приготовление

1. Заранее очищенные овощи и фрукты нарезать крупно, а имбирь и стручковый перец — тонко.
2. Разогреть сковороду с оливковым маслом экстра-класса и положить все овощи и фрукты.
3. Добавить соль, перец и карри, подрумянить в течение 5 минут, затем налить молоко **итомат**.
4. Довести до готовности, оставив на медленном огне на 10 минут.