



cookit.cool

Zelené curry s lilkem, cuketou,

kokosovým mlékem a jasmínovou rýží



2 PORCE



30 MINUT



UŽIJTE SI

Potřebné vybavení:

- 1 větší pánev nebo wok
- 1 střední pánev
- 1 střední hrnec

Seznam dodaných surovin:

- 400 g jasmínové rýže
- 150 ml zeleninového vývaru
- 150 ml kokosového mléka
- 100 g cukety
- 60 g cibule červené
- 40 g mungo klíčků
- 40 ml olivového oleje
- 20 ml světlé sójové omáčky
- 10 ml rybí omáčky
- 8 g zelené curry pasty
- 6 g koriandru
- 1 ks zelené chilli papričky
- 1 ks lilku

Suroviny, které nejsou součástí dodávky.
Použijte z Vaší spížírny nebo si u nás objednejte.

- špetka soli na dochucení



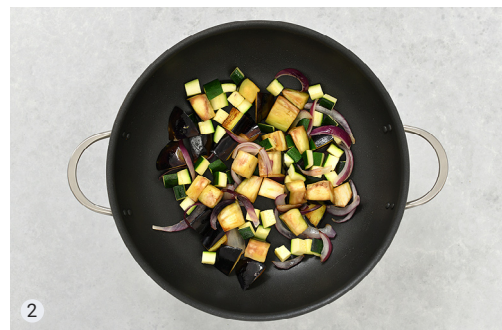
Příprava před vařením:

- Opláchneme zeleninu (lilek, mungo, cuketu) a osušíme.
- 1/2 lilku nakrájíme na plátky (4 kusy) a 1/2 na kostičky 2x2 cm.
- Cuketu nakrájíme na kostičky 1x1 cm.
- Cibuli nakrájíme na měsíčky.
- 1/2 chilli papričky nakrájíme na kolečka a 1/2 podélně na proužky.
- Koriandr natrháme na kousky.



Příprava cukety:

- 1/2 oleje nalijeme do velké pánve a rozpálíme ho na střední stupeň.
- Přidáme plátky lilku a z každé strany opékáme 1 minutu.
- Po otočení vždy lehce osolíme.



Příprava zeleniny:

- 1/2 oleje nalijeme do velké pánve a rozpálíme ho na střední stupeň.
- Přidáme cibuli a opékáme 1 minutu.
- Přidáme lilek na kostky a opékáme 1,5 minuty.
- Přidáme cuketu na kostky a opékáme 1,5 minuty.



Příprava rýže:

- Do hrnce nasypeme rýži, přidáme chilli na kolečka a za stálého míchání prohřejeme.



Příprava curry:

- Přidáme rybí i sójovou omáčku a zahřejeme.
- Sundáme pánev z variče, přidáme curry pastu a mícháme do rozpuštění.
- Vratíme pánev na varič, přidáme kokosové mléko a vývar.
- Vše přivedeme k varu a vaříme 2 minuty. Vypneme varič.
- Těsně před servírováním vmícháme mungo a koriandr.



Doporučené servírování:

- Doporučujeme okamžitě servírovat, protože lilek velmi saje.
- Servírujeme ve dvou miskách nebo na talíři.
- Jídlo dozdobíme chilli na proužky a plátky lilku.
- Dobrou chuť.