




Łagodne curry

 Zielenina

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

 50 min

 6 porcji

Składniki:

ryż basmati - 1 szklanka - 200 g

grzyby mun - 1 garstka - 6 g

olej sezamowy - 4-6 łyżka

cebula - 1 szt.

papryka czerwona - 2 szt.

tofu naturalne - 300 g

mrożona fasolka szparagowa - 300 g

curry Madras - 4 łyżka

kostki warzywne - 3 szt.

kokosowe mleko do gotowania - 1 litr

szczypiorek - mały pęczek -

limonka - sok z ok. - 1/2 szt.

sól - - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zgromadziłam wszystkie produkty. Zagotowałam wodę i zalałam garstkę grzybów mun w miseczce do zmięknienia i napęcznienia. Ryż basmati przepłukałam w wodzie kilka razy, odlewając wodę aż będzie przezroczysta. Na koniec dodałam 1 i 1/2 szklanki wody (trochę mniej niż na instrukcji opakowania) i gotowałam pod przykryciem na bardzo małym ogniu do wchłonięcia wody.

KROK 2: Cebulę pokroiłam w kosteczkę, szczypiorek poszatkowałam i odłożyłam na później. Paprykę pokroiłam w paski i na trzy części. Gdy napęczniały grzyby również je pokroiłam na drobniejsze kawałki.

KROK 3: Tofu pokroiłam w kostkę, Na patelnię wylałam dwie, trzy łyżki oleju sezamowego i wyłożyłam tofu.

KROK 4: Podsmażyłam tofu do lekkiego zrumienienia, posoliłam je odrobinę. Można pod koniec smażenia dodać łyżkę sosu sojowego. Odłożyłam podsmażone tofu na bok.

KROK 5: Na patelnię dodałam znowu trochę oleju i wyłożyłam do podsmażenia cebulkę. Chwilę poddusiłam.

KROK 6: Następnie wyłożyłam paprykę i chwilę ją podusiłam.

KROK 7: Następnie dodałam mrożoną fasolkę szparagową.

KROK 8: Smażyłam wszystko do momentu, gdy fasolka była już gorąca.

KROK 9: Do kubeczka odlałam 1/2 kubka mleczka kokosowego do gotowania i rozpuściłam w nim kostki warzywne. Na patelnię przelałam pozostałe mleko kokosowe, sos curry i rozpuszczone kostki warzywne. Zamieszałam do połączenia składników.

KROK 10: Na koniec gotowania dodałam usmażone tofu i pokrojone grzybki mun. Gotowałam ok. 2 minuty na małym ogniu.

KROK 11: Na koniec spróbowałam i dodałam sok z limonki (z połowy).

KROK 12: Do miseczki wyłożyłam ryż, polałam sosem curry i posypałam szczypiorkiem.