



Tajskie żółte curry z niskokalorycznym makaronem konjac

 TERRASANA POLAND

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

Składniki:

olej kokosowy virgin - 1 łyżka	ziemniak - 2 szt.
średniej wielkości cebula - 1 szt.	woda - 400 ml
średniej wielkości marchew - 1 szt.	ciecierzyca w zalewie - 350 g
ząbek czosnku - 2 szt.	Krem Kokosowy Do Ubijania Terrasana - 400 ml
Pasta Tajska Zielone Curry Terrasana - 90 g	makaron konjac - 250 g
zielona papryka - 1 szt.	świeża kolendra - 1 garść
bakłażan - 1 szt.	

Dodatkowe info:

Jak zrobić dobre żółte curry? Z tajską pastą curry to bułka z masłem. Sama pasta nie jest pikantna, ale dodając zieloną paprykę, sam nadajesz jej trochę pikanterii. Czy masz dzieci, które (jeszcze) nie jedzą pikantnych potraw, a nadal chcesz zrobić dobre tajskie danie? W takim wypadku po prostu pomiń paprykę, nawet osoby nie lubiące papryki sobie z tym poradzą (sprawdzone info!). Użycie kremu kokosowego sprawi, że curry będzie wyjątkowo delikatne. Tak, krem kokosowy brzmi słodko, ale o ile nie dodasz do niego cukru, jest to po prostu pełnotłuste mleko kokosowe. Świetne do tajskich curry! Podsumowując, to przykład tego, jak prosty może być przepis na tajskie curry z ziemniakami i bakłażanem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Drobno posiekaj cebulę i czosnek. Marchewkę i ziemniaka pokrój w kostkę, a bakłażana w większe kawałki.

Rozgrzej olej kokosowy na patelni i smaż cebulę oraz marchewkę przez 3-4 minuty na średnim ogniu.

Dodaj czosnek i opcjonalnie zieloną paprykę, smaż przez kolejne 1-2 minuty.

Po tym czasie dodaj tajską pastę curry i smaż przez kolejną minutę.

Dodaj bakłażana, ziemniaki oraz wodę i doprowadź do wrzenia. Przykryj patelnię pokrywką. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut.

Dodaj ciecierzycę oraz mleko kokosowe i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 5 minut lub do momentu, gdy curry osiągnie pożądaną grubość, a ziemniak będzie miękki.

W międzyczasie podgrzej konjac.

Podziel curry między miseczki. Dodaj świeżą kolendrę.

Podawaj z makaronem konjac.