



Květákové kari

Rychlé kari s květákem a kokosem

Příprava

1. V sójové omáčce necháme marinovat tofu. Květák rozdělíme na růžičky, vložíme je do velkého hrnce se studenou vodou, osolíme, přikryjeme pokličkou a přivedeme k varu.

Mezitím připravíme kari omáčku.

2. Na středním plameni rozežřejeme ve velké pánvi olej. Přidáme nakrájenou cibuli, česnek a zázvor a restujeme zhruba 5 minut. Pravidelně mícháme. Přidáme koření, badyán, sůl a pepř a restujeme další 3 minuty. Přilijeme trochu vody, v níž se vařil květák.

4. Deglazujeme kokosovou alternativou smetany na vaření Alpro. Dobře promícháme a do omáčky vložíme al dente uvařený květák, cizrnu a tofu. Necháme povařit asi 5 minut.

Podáváme s čerstvým koriandrem a chlebem naan.



4 porce



35min

Ingredience

- 250 g tofu
- 3 lžíce sójové omáčky
- 1 květák
- 2 lžíce arašídového oleje
- 1 červená cibule
- 4 stroužky česneku (nakrájené)
- 2 lžíce čerstvě nastrohaného zázvoru
- 1 lžíce kari (masala)
- 2 lžíčky mletého koriandru
- 2 lžíčky drceného kmínu
- 2 lžíčky kurkumy
- špetka chilli
- 2 hvězdičky badyánu
- sůl a pepř
- 500 ml Alpro kokosové alternativy smetany
- 400 g připravené cizrny (uvařené nebo z konzervy)
- svazek čerstvého koriandru
- chléb naan (volitelné)

Vyrobeno z

Alpro kokosová alternativa smetany na vaření

