



Cvjetača u curry umaku

Brzi curry s cvjetačom i kokosom

Priprema

1. Marinirajte tofu u umaku od soje. Razdijelite cvjetaču na cvjetove srednje veličine. Stavite ih u veliki lonac, prekriti ih hladnom vodom, dodajte malo soli i pustite da zakuha. Kuhajte cvjetaču dok ne omekša. Za to vrijeme, pripremite curry pastu.
2. Zagrijte ulje na srednje jakoj vatri u velikoj tavi. Dodajte sjeckani luk, češnjak i đumbir te pirajte 5 minuta, redovito miješajući. Dodajte suho začinsko bilje, zvjezdasti anis, sol i papar i kuhajte još 3 minute. Dodajte malo vode u kojoj se kuha cvjetača ako je curry pasta previše gusta.
4. Prelijte Alpro kokos vrhnjem za kuhanje. Dobro promiješajte, a zatim dodajte cvjetaču skuhanu al dente, slanetak i kocke tofua. Pustite da se lagano pirja još 5 minuta.
5. Ukasite sa svježim korijanderom i poslužite uz kruh po želji.



4 porcija



35min

Sastojci

- 250 g tofu
- 3 žlice soja umaka
- 1 cvjetača
- 2 žlice ulja od kikirikija
- 1 crveni luk
- 4 režnja češnjaka (sjeckanog)
- 2 žlice svježe ribanog đumbira
- 1 žlica curry umaka
- 2 žličice korijandra u prahu
- 2 žličice kima u prahu
- 2 žličice kurkume
- 1 prstohvat čilija u prahu
- 2 zvjezdice anisa
- sol i papar
- 500 ml Alpro kokos vrhnja za kuhanje
- 400 gr slanotka (iz limenke, ocijediti i isprati)
- 1 svežanj svježeg korijandra
- kruh po izboru