



Czerwone curry z mango i szpinakiem

★★★★★ (61)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

482 kcal / 1 porcję (415 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
116.20 kcal	2.47 g	9.81 g	7.85 g	1.47 g	5.81 %
5.81%	4.94%	3.63%	11.21%	5.88%	



Składniki

- Cebula czerwona - 105g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pasta curry czerwona - 20g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Kurkuma - 3g
- Pieprz cytrynowy - 1g (2 szczypty)
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek stołowych)
- Sos sojowy bezglutenowy - 5g (½ łyżki stołowej)
- przecier pomidorowy - 120g (½ szklanki)
- Orzechy nerkowca - 100g
- Szpinak świeży - 300g
- Mango - 560g (2 sztuki)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę pokrój w drobną kostkę, a imbir zetrzyj na tarce. W garnku o grubym dnie rozgrzej olej, podsmaż cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, pastę curry, imbir i wszystko posól. Smaż przez około 2 minuty.

KROK 2: Do garnka wsyp kukurkę, ostrą paprykę, pieprz i smaż przez minutę. Następnie wlej mleczko kokosowe, sos sojowy i gotuj od momentu doprowadzenia sosu do wrzenia przez 10 minut co chwilę mieszając. Po tym czasie wlewaj stopniowo przecier pomidorowy i gotuj jeszcze przez kolejne 10 minut.

KROK 3: W międzyczasie na suchej patelni podpraż orzechy nerkowca do lekkiego zbrązowienia. Szpinak umyj pod bieżącą wodą i osusz, a mango obierz i pokrój w kostkę.

KROK 4: Do gotującego się curry dodaj mango, szpinak i wyciśnięty sok z limonki, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez kolejne 2 minuty. Zdemij potrawę z ognia, wsyp uprażone orzechy nerkowca, dodaj miód i wszystko dokładnie wymieszaj.

*Danie podawaj z ryżem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

