Zimné karfiolové karí

Počet porcií: 3
Čas prípravy: 50 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Maslo rozpustíme v kastróle. Medzitým si pokrájame cesnak na jemné plátky, nastrúhame do misky zázvor a najemno nasekáme čili papričky (pokiaľ to nemáte radi veľmi štipľavé, zbavte ich radšej semienok). Cesnak, zázvor a čili potom dáme na rozpustené maslo, premiešame a cca 2 minúty opekáme na miernom plameni. Potom pridáme všetko korenie a za stáleho miešania opäť asi minútu opekáme, kým sa korenie krásne nerozvonia. Potom pridáme konzervované paradajky, soľ, čierne korenie a necháme miernym varom prebublávať. Karfiol očistíme a rozoberieme na ružičky, zemiaky olúpeme a nakrájame na kocky s hranou cca 3 cm, mrkvy očistíme a pokrájame na hrubšie šikmé plátky. Takto pripravenú zeleninu pridáme do kastróla, podľa potreby mierne podlejeme vodou (len aby sa zmes dusila a nepripaľovala), priklopíme pokrievkou a necháme cca 30 minút prebublávať, zelenina by mala byť skutočne mäkká. Cícer si pripravíme podľa návodu. Hotový ho pridáme do polievky. Keď je karí uvarené, vmiešame doň citrónovú šťavu, biely jogurt a nasekané čerstvé bylinky (trochu si necháme na ozdobu). Karí znovu zakryjeme pokrievkou a necháme chvíľu odpočívať. Najlepšie totiž je, keď sa aspoň trochu rozleží. Podávame s ryžou.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 100 g
- **Zemiaky** - 80 g
- **Mrkva** - 200 g
- **Karfiol** - 300 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Citróny** - 20 g
- **Zázvor čerstvý** - 2 g
- **Paprika červená chilli** - 20 g
- **Mäta pieporná** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Maslo** - 30 g
- **Krájané paradajky** - 250 g
- **Koriander čerstvý** - 3 g
- **Kurkuma mletá** - 10 g
- **Cícer** - 100 g
- **Rímska rasca** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE