

Curry s cvjetačom, indijskim oraščićima i špinatom s rižom

Ukupno vrijeme **20 min.** 10 min. vrijeme pripreme 10 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
2.022 kJ / 483 kcal

Masti: **35,50 g** Bjelančevine/proteini: **13 g**
Ugljikohidrati: **31,70 g**

SASTOJCI

2 porcije

1 žličica	<u>Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama</u>
1	luk
1	režanj češnjaka
1 žlica	curry paste
3	rajčice
50 g	špinata
1 žličica	<u>Kikkoman soja umak s manje soli</u>
120 ml	vode
200 g	cvjetače
250 ml	kokosovog mlijeka
40 g	indijskih oraščića
100 g	riže
1 vezica	korijandera

PRIPREMA

Korak 1

3 rajčice - **1 žličica** Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama **1** luk - **1** režanj češnjaka - **1 žlica** curry paste - **50 g** špinata - **120 ml** vode - **1 žličica** Kikkoman soja umak s manje soli
Blanširajte i ogulite rajčice, zatim ih narežite na kockice. Nasjeckajte luk i pržite ga u Kikkoman sezamovom ulju. Dodajte režanj češnjaka i curry pastu. Dobro promiješajte. Zatim dodajte špinat, rajčice, vodu i Kikkoman soja umak s manje soli.

Korak 2

200 g cvjetače - **250 ml** kokosovog mlijeka
Cvjetaču narežite na cvjetove. Dodajte je u umak zajedno s kokosovim mlijekom. Pokrijte i kuhajte 10 minuta.

Korak 3

40 g indijskih oraščića - **100 g** riže - **1 vezica** korijandera

Pecite indijske oraščiće na suhoj tavi. Skuhajte rižu, stavite je u posude, prelijte curry umakom i posipajte oraščićima i svježim korijanderom.