



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Czerwone curry z mango i szpinakiem



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 kukurumę, ostrą paprykę, pieprz i smaź 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. Zdjąć 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.

akceptuję

