Špenátovo-cizrnové karí

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Cibuli, česnek a zázvor dáme do robotu a rozmixujeme. Olej rozpálíme v pánvi, přidáme cibulovou směs a za občasného míchání 4–5 minut opékáme dozlatova. Přidáme kari (pastu) a po dalších 2 minutách i rajčata, 250 ml studené vody a cizrnu. Přivedeme k varu, poté snížíme plamen a necháme odklopené 30 minut probublávat. Dochutíme solí a pepřem. Vmícháme špenát a necháme jej zavadnout. Posypeme koriandrem a podáváme s pečivem.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Špenátové listy** - 500 g
- **Pitná voda nesycená** - 250 g
- **Koriandr celý 20 g** - 3 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Zázvor mletý 20 g** - 5 g
- **Kari 25 g** - 5 g
- **Podravka rajčata pasírováná 500 g** - 400 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 200 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE