



ZELENINOVÁ KORMA



4
PORCE

Koření:

- 1 lžíce červené kari pasty
- 1 lžička kurkumy
- 1/2 lžičky římského kmínu
- 1 ks bobkového listu
- 3 ks zeleného kardamomu
- 2 cm celé skořice
- 3 ks hřebíčku
- 1 ks badyánu
- 3 kuličky pepře
- lístky koriandru
- sůl

SUROVINY:

- 90 g cibule
- 250 g krájených rajčat
- 75 g mrkve
- 2 ks brambor
- 150 g květáku
- 150 g cukety
- 30 g sterilovaného hrášku
- 160 g neslazeného kokosového jogurtu
- 10 g strouhaného kokosu
- 3 stroužky česneku
- 2 cm čerstvého zázvoru
- 1 ks feferonky
- 2 lžíce řepkového oleje
- 1/2 ks limety

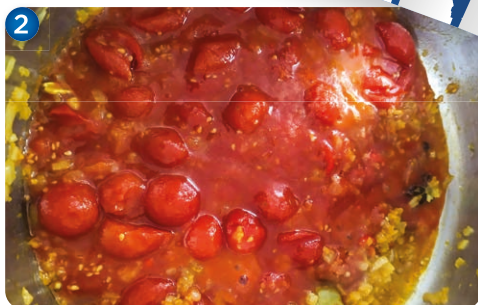
	PHE	Bílkoviny	Energie
Zeleninová korma			
Celé množství	703 mg	17,6 g	739 kcal
Jedna porce	176 mg	4,4 g	184 kcal
Indické placky čapátí			
Celé množství	20 mg	0,6 g	426 kcal
Jedna placka	5 mg	0,1 g	106 kcal



POSTUP:



Na rozeřtátem řepkovém oleji necháme rozvoňet bobkový list, kardamom, římský kmín, hřebíček, celou skořici a badyán. Ke koření přidáme najemno nakrájenou cibuli a necháme ji zesklotvatět. Přidáme na plátky pokrájenou feferonku, třený česnek se zázvorem a kurkumu. Vše promícháme a krátce osmahneme.



Poté přidáme krájená rajčata, červenou kari pastu, pepř a sůl. Promícháme a na středním ohni restujeme 2 až 3 minuty, dokud koření nezačne voňet.



Přidáme strouhaný kokos a kokosový jogurt, promícháme a smažíme 2 až 3 minuty. Přidáme zeleninu pokrájenou na kousky a opět smažíme asi 3 minuty, aby se zelenina spojila s kořením. Přilijeme vodu. Jen tolik, aby pokryla zeleninu a pomalu vaříme na středním ohni, dokud zelenina úplně nezměkne.



Ještě, než bude zelenina úplně hotová přidáme sterilovaný hrášek. Můžeme ještě dochutit kůrou a šťávou z půlky limety. Před podáváním přidáme lístky koriandru. Podáváme s vařenou **Mevalia rýží** nebo s indickou plackou čapátí.

TIP:

Pokud chceme mít kormu krémovější, přidáme před vařením zeleniny trochu kokosového mléka.

Cestujeme s chutí
MEVALIA...



Indie

INDICKÉ PLACKY ČAPÁTÍ



4-5
PLACEK

SUROVINY:

- 90 g Mevalia Bread Mix
- 15 ml oleje
- 50 ml vody
- 1/2 lžičky soli
- máslo na potřeni



POSTUP:

- 1 V misce smícháme všechny suroviny a vypracujeme pružné, nelepivé těsto. Těsto rozdělíme na 4-5 kousků, vytvoříme stejně velké koule, ze kterých vyválíme tenké placky.
- 2 Rozehřejeme pánev a placky na ní nasucho z obou stran opečeme. Asi 30 sekund z každé strany.
- 3 Podáváme ještě teplé, potřené trochou másla.

PKU Maestro Vám přeje dobrou chuť!