

Zöldséges curry

Hozzávalók (4 főre):

- 400 g csicseriborsó
- 250 g édesburgonya
- 100 g sárgarépa
- 200 g cukkíni
- 150 g brokkoli
- 30 g vöröshagyma
- 150 ml tejszín
- 10 ml növényi olaj
- 250 g barna rizs
- curry fűszerkeverék, só, bors

1. Tisztítsuk meg a zöldségeket. Hámozzuk meg az édesburgonyát és a sárgarépát, majd a megmosott cukkínivel és brokkolival együtt vágjuk kisebb kockákra.
2. A növényi olajon pirítsuk meg a vöröshagymát, majd adjuk hozzá az édesburgonyát és sárgarépát. Miután kicsit pirultak, adjuk hozzá a curry fűszerkeveréket, ízlés szerint sót és borsot
3. Öntsük fel vízzel annyira, hogy éppen ellepje a zöldségeket. Amikor félpuhára főttek, adjuk hozzá a brokkolit és cukkínit is, végül pedig a csicseriborsót.
4. Ha minden zöldség megfőtt, öntsük fel tejszínnel.
5. A barna rizst tegyük fel háromszoros mennyiségű sós vízbe főni.
6. Végül az elkészült curryt tálaljuk a megfőtt barnarizzsel.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 563 kcal

Fehérje: 16,3 g

Zsír: 14 g

Szénhidrát: 92 g