

" Marchewkowe curry z kolorowym ryżem "



OSTRA NA SŁODKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------|------------|
| marchew | 600 g |
| cebula | 1 szt |
| olej | 2 łyżki |
| sól | 1 łyżeczka |
| bulion warzywny | 300 ml |
| mąka | 1 łyżeczka |
| smietana 18% | 50 ml |
| curry | 3 łyżeczki |
| goździk | 1 szt |
| jogurt naturalny | 50 g |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew obieramy , myjemy , kroimy w cienkie ukośne plastry.

Cebulę obieramy , drobno kroimy.
Szklimy na 1 łyżce oleju.

Dodajemy marchew , krótko smażyemy.
Solimy.

Wlewamy bulion , przykrywamy , gotujemy ok. 15 minut , aż zmięknie.

Marchew odcedzamy zachowując bulion!

Na patelni rozgrzewamy resztę oleju.

Wsypujemy mąkę i często mieszając przygotowujemy jasną zasmażkę.

Porcjami wlewamy bulion , mieszamy dokładnie trzepaczką.

Dodajemy śmietanę , curry i goździk.

Gotujemy na małym ogniu ok. 10 minut , co jakiś czas mieszając.

Usuwamy goździk.

Sos mieszamy z jogurtem.

Dodajemy marchewkę i jeszcze chwilę podgrzewamy.

Podajemy np. z ryżem (wymieszanym z garstką namoczonych rodzynek i posiekaną pietruszką).

Pycha!