

Kalafior curry w mleku kokosowym



BEN-KA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Kalafior curry:

kalafior	1 sztuka
cebula	1 sztuka
olej	2 duże łyż.
mleko kokosowe	400 mililitrów
przyprawa curry	3 małe łyż.
kurkuma mielona	1 mała łyż.
sos chili	4 krople
papryka wędzona	0.5 łyżeczki
woda	0.5 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafior 1 mały lub 1/2 dużego podzielić na różyczki, umyć i osączyć na sicie. Cebulę obrać i pokroić w piórka.

Na głębokiej patelni rozgrzać olej, włożyć cebulę, lekko osolić i usmażyć. Do cebuli dodać curry, kurkumę i wędzoną paprykę - wymieszać.

Na patelnię włożyć różyczki kalafiora, wlać wodę, dodać mleczko kokosowe, przykryć danie i dusić do miękkości kalafiora.

Potrawę doprawić ostrym sosem chili i solą. Podawać na gorąco posypując nasionami do sałatek (sezam, słonecznik, dynia lub posiekane orzeszki).