



Už jsem tu měla [květákové kari](#) , a proto jsem zvažovala, jestli sem mám dávat hodně podobný recept. Chuť mě přesvědčila, chutná mi víc než ta starší varianta, je jemnější a krásně prohřeje. Příprava je jednoduchá, jde jen o to, všechno si správně načasovat.

Ingredience (4 porce):

1 vrchovatá lžíce kokosového oleje

1 cibule

2 cm čerstvě nastrohaného zázvoru

2 stroužky česneku

1 lžička kari

1 lžička papriky

400 ml kokosového mléka

1 hrnek zeleninového vývaru

1 střední batáta

2 velké mrkve

1/2 hrnku červené čočky

150 g fazolových lusků

Postup:

1. Na rozehtátém kokosovém oleji osmažte nadrobno nakrájenou cibulku. Po několika minutách zaprašte kari a paprikou, na dvě minuty přidejte prolisovaný česnek a nastrouhaný zázvor
2. Zalijte horkým vývarem a kokosovým mlékem a přidejte nakrájenou mrkev a batátu.
3. Asi po 10 minutách přisypte čočku. Po třech minutách fazolové lusky a těm bude stačit vaření maximálně po dobu 2 minut.
4. Vhodnou přílohou je rýže.

{jcomments on}

[](#)

[](#)

[](#)

Uložit