בישולים

שווארמה מן הצומח טבעול מוקפצת בקארי וחלב קוקוס עם ירקות ירוקים

רכיבים

- חבילה שווארמה צמחונית
- כפות שמן קנולה
- שיני שום קצוצות
- כף ג'ינג'ר קצוץ דק
- ראש ברוקולי מפורק לפרחים
- עלי בייבי חתוך גס מופרד לגבעולים ועלים
- כפות קארי צהוב
- פחית קרם קוקוס קר מהמקרר - לפחות 20% שומן (חצי פחית)
- 1/2 2/1 כוס מים
- לפי הטעם מלח
- כף סוכר חום
- לפי הטעם כוסברה קצוצה
- לפי הטעם פלפל אדום חריף

הכנה

1. חותכים את כל הירקות לגודל הרצוי.
2. מחממים סיר גדול ורחב, מוסיפים כף שמן ומטגנים שום וג'ינג'ר ואת החלק הלבן של הבוק צ'וי עד להזהבה.
3. מוסיפים מחית קארי ושווארמה מהצומח ומטגנים כשתי דקות עד שהטעמים נפתחים והשווארמה נצרבת.
4. מוסיפים חלב קוקוס, סוכר ומים, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש, מוסיפים את פרחי הברוקולי ומבשלים כ-10 דקות עד אשר גבעולי הברוקולי רכים.
5. דקה לפני סוף הבישול מוסיפים את החלק הירוק של הבקצ'וי, ומערבבים, מעטרים בכוסברה וטבעות צ'ילי, ומגישים לצד אורז לבן וחם.

25 דקות

4 servings 4