

קארי ירקות וחלב קוקוס



רכיבים

- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- כרישה קצוצות גס
- קישוא קצוצים גס
- גזר קלופים וקצוצים גס
- תפוח אדמה קצוצים גס
- בטטה קצוצות גס
- פלפלים אדומים חתוכים לשמיניות
- סלק קלופים וחתוכים לשמיניות
- קולורבי קלופים וחתוכים לשמיניות
- שיני שום קלופות וחצויות
- כף מרק עוף אמיתי ר. טבעיים אפשר גם מאבקת מרק עוף אסם
- פחית חלב קוקוס
- כפות קארי
- לפי הטעם מלח
- 1/2 2/1 זר כוסברה קצוצה, לא הכרחי

הכנה

1. מחממים את השמן בסיר גדול. מזהיבים בו את הכרישות או הבצל (לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון).
2. מוסיפים את שיני השום ומטגנים אגב ערבוב עוד כדקה.
3. מוסיפים את יתר הירקות ומטגנים כ-5 דקות. מערבבים מדי פעם.
4. מוסיפים את יתר החומרים חוץ מהכוסברה. מערבבים ומביאים לרתיחה.
5. מכסים, מנמיכים להבה ומבשלים בבעבוע עדין כ-30 דקות, עד שהירקות רכים מספיק למאכל (אך עדיין שומרים על זהותם ואינם מתפוררים).
6. מחלקים לצלחות הגשה ומפזרים מעל הרבה כוסברה (מי שלא אוהב כוסברה יכול לדלג).

60 דקות

8 servings 8