



קל



26 דקות



4 מנות

## מרכיבים

- 1 חבילה נתחי סויה דמוי עוף sensational
- 1 כרובית קטנה
- 1 חבילה בצלי שאלוט
- 200 גרם תרד פרי
- 3 כפות נדיבות תבלין אבקת קארי מדרס
- 1 כף רסק עגבניות
- 1 קופסת עגבניות חתוכות לקוביות (400 מ"ל)
- 1 קופסת חלב קוקוס (400 מ"ל)
- מלח ופלפל
- קינואה (או אורז) להגשה
- שמן זית לטיגון
- בוסברה ופלפל אדום לקישוט (לא חובה)

קבלו השראה מהמטבח האסייתי העשיר ותכינו מנת קארי עשירה בחלב קוקוס, תיבול מושלם, ירקות ונתחי סויה דמוי עוף sensational.

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הקארי

קולפים וקוצצים את בצלי השאלוט וחותכים את הכרובית לפרחים קטנים. מטגנים את השאלוט בקצת שמן בסיר גדול נמוך. מטגנים את פרחי הכרובית ומוסיפים את הקארי.

### 2.

מטגנים תוך ערבוב כמה דקות ומוסיפים את רסק העגבניות. מבשלים קלות ומוסיפים את קוביות העגבניות וחלב הקוקוס. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה עד שהכרובית מבושלת.

### 3. להכנת נתחי הסויה

בינתיים מטגנים את נתחי הסויה בנפרד במחבת.

### 4.

מתבלים את הקארי במלח ופלפל ונותנים לתרד להתבשל בתוך התבשיל.

### 5.

מכניסים את נתחי הסויה לתוך הקארי.

### 6.

מבשלים את הקינואה (או האורז) לפי ההוראות שעל האריזה.

### 7. להגשה

מקשטים בכוסברה ופלפל חריף. מגישים עם הקינואה או האורז.

המתכון של מערכת טבעול

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL