

Curry z dyni i bakłażanów

Jeśli nie mamy tajskich bakłażanów, możemy użyć zwykłych, pokrojonych w kostkę, ale zmieni to nieco charakter potrawy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g dyni

300 g libańskich lub tajskich bakłażanów

4 łyżki tajskiej czerwonej pasty curry

270 ml śmietanki kokosowej

4 łyżki świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać dynię i pokroić w kostkę o boku 2,5 cm. Odciać końce bakłażana i pokroić w kostkę.

2) Rozgrzać łyżkę oleju arachidowego lub kukurydzianego w dużym rondlu ustawionym na średnim ogniu. Dodać pastę curry i smażyć delikatnie mieszając 2 minuty, aż pasta zacznie silnie

pachnieć.

3) Dołączyć śmietankę kokosową i 125 ml wody. Doprowadzić do wrzenia. Dodać dynię i bakłażana, zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu 10–12 minut, aż warzywa zmiękną.

4) Podawać w małych miseczkach, udekorowane listkami kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 178 kcal, 5 g białka, 12 g tłuszczów (9 g NKT), 13 g węglowodanów (9 g cukrów), 3 g błonnika, 38 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock