

Cícerová karí nátierka

Potrebuje

- - Karička črievko
- - mrkva
- - zeler
- - predvarený cícer
- - karí korenie alebo ideálne pasta
- - maslo
- - kokosové mlieko
- - chilli drvené (pri deťoch vynecháme)
- - citrónová tráva

Postup

Na masle speníme mrkvu, zeler, kari, cícer a dusíme v kokosovom mlieku do mäkka s pridaním citrónovej trávy a chilli. Necháme čo najviac odpariť. Rozmixujeme spolu s Karičkou a petržlenovou vňaťou. Môžeme podávať na pečive ale i napr. arabskom chlebe či s nachos prijedať.

Tento recept nám posielala: Jana zo Žiliny

náročnosť: nízka

čas: 20

porcie: 4

bezlepkový recept: Áno