

Curry de năut

written by Andreea



Daca nu stiati cat de mult imi place nautul, va mai zic astazi o data. Imi place tare mult! Si mai ales imi place nespus nautul la conserva de la Sun Food! Este cremos, moale si delicat, iar conserva nu contine decat, apa, sare si naut! Va spuneam eu in alta postare, cum nu imi placea mie nautul la conserva pana sa il incerc pe aceasta, pentru ca celelalte conserve contin si acid citric, fapt ce face ca nautul sa fie extrem de acru! Tocmai de aceea, conserva mea preferata de naut va ramane cea de la Sun Food!.



Si daca nu stiti ce mancaruri sa mai pregatiti cu naut in afara de hummus, va mai dau astazi o idee si va spun ca puteti sa il preparati cu succes intr-un curry facut la voi acasa! Va rezulta o mancare delicioasa si sanatoasa, de post si numai buna pentru vremurile reci!

Ingrediente:

- 1 conserva naut Sun Food 400 g
- o jumatate de ceapa alba
- 2 catei de usturoi
- 1 ardei iute rosu
- 1 bucata de ghimbir
- 2 rosii
- 2 fire lemongrass
- 2 frunze curry
- 2 frunze lime
- 2 linguri ulei vegetal
- 1 lingurita chimion macinat
- 1 lingurita turmenic
- 1 lingurita zahar brun
- 1 praf sare
- 1 lingurita seminte coriandru macinate

75 ml apa
1 lime
frunze proaspete de coriandru
✘

Incepem prima data cu tija de lemongrass. Are un miros minunat si un gust special de citrus! O iubesc nespuse de mult! Ca sa isi elibereze pe deplin aroma, mai intai zdrobim capatul cel gros cu lama unui cutit.

✘

Dupa care o taiem feliute.

✘

Continuam sa tocam si ghimbirul, ceapa, ardeii iute si usturoiul.

✘

Le punem pe toate intr-un blender si le tocam pana obtinem o pasta.

✘

Intr-o tigaie incingem uleiul si adaugam pasta noastra cea aromata.

✘

Lasam cateva minute sa se prajeasca pana capata un miros si mai placut.

✘

Adaugam condimentele, adica chimionul, coriandrul, turmenicul, sarea, zaharul si , si lasam din nou 2-3 minute ca sa se intrepatrunda toate

✘

Tocam rosiile si le adaugam la pasta de curry formata.



Adaugam apa, frunzele de curry si de lime, si mai lasam sa fiarba 2-3 minute



Urmeaza nautul clatit in apa rece si scurs.



Mai lasam 5 minute pana ce toate se intrepatrund. Adaugam si coriandrul proaspat.



Servim imediat pe un pat de orez basmati



Pentru o tenta de prospetime, putem servi alaturi de felii de lime



O explozie de arome!



Delicios si sanatos!



Enjoy!