Recepty 21. 2. 2024 | Ing. Hana Pávková Málková

Zeleninové kari s cizrnou a kuskusem

URL článku: magazin/recepty/Zeleninove-kari-s-cizrnou-a-kuskusem__s10007x20752.html

Jak i v zimních měsících do jídelníčku zařadit dostatek zeleniny, když není zrovna nejlevnější a na studené zeleninové saláty není chuť? Řešením je třeba zeleninové kari s cizrnou a kuskusem!

- **Hlávkové zelí a mrkev** patří přes zimu mezi nejlevnější druhy zeleniny, které poskytují celou řadou vitaminů a antioxidantů. Do kari můžete přidat i jinou zeleninu, kterou zrovna máte po ruce, hodí se třeba květák, brokolice nebo dýně.

- **Cibule, česnek a zázvor** přidávají nejen na chuti, ale dodají i další vitaminy, antioxidanty a protizánětlivé látky.
- **Cizrna** obohatí kari o bílkoviny, pokud byste chtěli jídlo na bílkoviny ještě bohatší, můžete přidat například ještě tofu.

Ingredience: 4 porce

kuskus (v suchém stavu)	250 g
bílé hlávkové zelí	300 g
mrkev	200 g
cibule	150 g
cizrna (uvařená nebo konzervovaná)	265 g
česnek	10 g
zázvor	10 g
polotučné mléko	250 ml
řepkový olej	15 ml
sůl	4 g
kari	2 g
římský kmín	2 g
citronová šťáva	15 ml

Postup

1. Všechnu zeleninu si očistíme.
2. Cibuli nakrájíme nadrobno, orestujeme na troše oleje, po chvíli přidáme i na plátky nakrájený česnek a nadrobno nakrájený zázvor. Přidáme kari, římský kmín a na půl kolečka nakrájenou mrkev a chvíli restujeme.
3. Osolíme a podlijeme vodou nebo vývarem a polotučným mlékem.

Přivedeme k varu a cca 10 minut vaříme pod pokličkou.

4. Poté přidáme pokrájené zelí a cizrnu a dusíme dalších 10-15 minut doměkka. Dochutíme citronovou šťávou.
5. Podáváme s kuskusem, který si připravíme dle návodu na obale (zalijeme horkou vodou nebo vývarem a necháme zakryté nabobtnat).

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	450	87	1 801	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	18,1	3,5	72,5	-
sacharidy	g	76,4	14,7	306	-
z toho cukry	g	14,1	2,7	56,5	-
tuky	g	7	1,3	27,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	0,2	4,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,1	1,9	40,4	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,19	0,23	4,76	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

cizrna hlavní jídlo kuskus nutriční hodnota recept bez masa recept se zelím receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot vegetariánský recept zdravé jídlo zdravý recept

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz