magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 19. 6. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Zeleninové curry s kešu ořechy

URL článku: magazin/recepty/Zeleninove-curry-s-kesu-orechy__s10007x19205.html

Maso, ač je zdrojem mnoha prospěšných látek, není nutné jíst každý den. Rozšiřte si svůj repertoár bezmasých jídel a vyzkoušejte toto skvělé curry s orientální chutí.

Curry se dá připravit na stovky způsobů a zužitkujete při jeho přípravě téměř jakoukoli zeleninu, kterou máte zrovna po ruce. My jsme použili jako základ lilek, **můžete ale využít i mrkev, fazolky, cuketu, hrášek, papriku, brokolici atd**.

Kokosové mléko dodává curry typickou chuť, jeho klasická varianta obsahuje velké množství tuku, lze ale sehnat i **light verzi**, která ho obsahuje méně. Případně lze kokosové mléko nahradit klasickým mlékem, ale počítejte s tím, že na chuti to bude znát a nebude to už to pravé curry.

Kešu ořechy pokrm obohatí o prospěšné **nenasycené mastné kyseliny** a trochu tak "vyrovnají" vyšší obsah nasycených mastných kyselin v kokosovém mléku. Při vaření ořechy změknou, pokud je máte rádi křupavé, posypte jimi až hotové curry těsně před podáváním.

Pokud byste chtěli pokrm obohatit o více bílkovin, přidejte **cizrnu nebo třeba tofu**.

Suroviny

lilek	360 g
brambory	320 g
cibule	180 g
česnek	15 g
čerstvý zázvor	8 g
kokosové mléko light	120 ml
olej řepkový	12 ml
ořechy kešu	50 g
vývar zeleninový	dle potřeby

sůl	6 g
curry koření	10 g
citronová šťáva	20 ml
čerstvý koriandr	10 g
celá skořice, kardamon	
jasmínový rýže (lze vynechat)	200 g

Postup

Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno. Osmahneme na řepkovém oleji, přidáme celou skořici a kardamon, po chvíli přidáme i nasekaný česnek a zázvor. Lilek nakrájíme na větší kusy, přidáme k ostatní zelenině a krátce opečeme. Přidáme curry koření, sůl, kešu ořechy a podlijeme vývarem nebo vodou. Přidáme očištěné nakrájené brambory, kokosové mléko a přivedeme k varu. Vaříme cca 15 minut do změknutí brambor a zeleniny. Na závěr dochutíme citronovou šťávou a dle potřeby dosolíme. Můžeme podávat jen tak samotné, s rýží nebo různými plackami. Před podáváním posypeme čerstvým koriandrem nebo petrželkou.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	427,3	121,1	1709	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	10,3	2,9	41,3	-
sacharidy	g	71,6	20,3	286,4	-

z toho cukry	g	6,3	1,8	25,3	-
tuky	g	11,3	3,2	45,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,9	0,8	11,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,2	2,3	32,9	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,6	0,4	6,3	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3, 0 g/100 g

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

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