



# Curry de legume indian

Dificultate mediu

Timp de preparare 20 min.

Timp total 50 min.

Mărime porție 4 porții

## Ingrediente

- ½ linguriță boabe de coriandru
- ½ linguriță semințe de chimion
- ½ linguriță boabe de cardamom
- ½ linguriță boabe de muștar
- 100 g ceapă, tăiată jumătăți
- 2 căței de usturoi
- 15 g ghimbir proaspăt, tăiat felii
- 1 chilli roșu, proaspăt, mic, fără semințe și tăiat bucăți
- 20 g ulei de măsline
- 1 linguriță turmeric uscat, măcinat
- 400 g lapte de cocos
- 100 g apă
- 1 cub de concentrat de legume (pentru 0,5 l)  
sau 1 linguriță cu vârf concentrat pastă de legume, preparat în casă
- 2 lingurițe sare
- 600 g cartofi nefăinoși, curățați, tăiați cuburi (2-3 cm)
- 150 g morcovi, tăiați rondele (1 cm)
- 150 g conopidă, buchețele
- 150 g dovlecei, tăiați rondele (1 cm)
- 100 g mazăre congelată
- 2 fire coriandru proaspăt, doar frunzele

### **Valori nutritive** per 1 porție

Calorii 1642 kJ / 395 kcal

Proteine 9 g

Carbohidrați 36 g

Grăsimi 23 g

Fibre 6.8 g

### **Preparare**

1. Puneți în bol semințele de coriandru, chimion, cardamom și muștar și prăjiți-le **6 min./120°C/invers/viteza 1**.
2. Adăugați ceapa, usturoiul, ghimbirul și chilli roșu și mărunțiți **5 sec./viteza 5**. Curățați pereții bolului cu spatula.
3. Adăugați uleiul de măsline și sotați **6 min./120°C/viteza 1**.
4. Adăugați turmericul, laptele de cocos, apa, concentratul de legume și sarea, apoi mixați **1 min./viteza 10**.
5. Adăugați cartofii și morcovii și fierbeți **10 min./100°C/invers/viteza lingura**. Între timp, puneți tava Varoma peste recipientul Varoma și așezați în aceasta conopida, dovleceii și mazărea congelată.
6. Poziționați Varoma și fierbeți în aburi **12 min./Varoma/Invers/viteza 1**.
7. Înlăturați Varoma, adăugați legumele din tava Varoma în bolul de mixare, puneți paharul de măsurare în locașul său și gătiți **2 min./100°C/invers/viteza lingura**. Transferați curry într-un bol pentru servit, decorați cu frunze de coriandru și serviți fierbinte.

### **Recomandări & Sfaturi utile**

- - Folosiți și alte legume cum ar fi broccoli, mazăre, ardei sau dovleac.