





# Owoce morza w sosie curry

Sos curry to idealny pomysł na danie z serii "przeгляд tygodnia". Przepis powstał z chęci wykorzystania "zmęczonych" warzyw w lodówce, oraz zamkniętej klipsem końcówki paczki krewetek, która okazała się owocami morza, co dodatkowo urozmaiciło danie. Dodałam tososia, ponieważ akurat taką miałam rybę. Zachęcam do wykorzystania jakichkolwiek warzyw nadających się na patelnię. Sos ten znakomicie pasuje do ryżu lub makaronu ryżowego.

 przygotowanie  
40 MIN

 trudność  
ŁATWE

 ilość porcji  
3 PORCJE

## SKŁADNIKI

- olej 10 g
- cebula, pokrojona w kostkę 50 g
- czosnek przeciśnięty przez praskę 7g (2 ząbki)
- pieczarki, plasterki 90 g
- imbir, starty 1-2 g
- cukinia, plastry 120 g
- marchew, plasterki lub potarta 40 g
- brokuł, małą różyczki 200 g
- jabłko, plasterki 50 g
- czerwona kapusta, poszatkowana 40 g
- szpinak, świeże liście 30 g
- mleczko kokosowe light 400 g (puszka)
- ryba/owoce morze 350 g
- Przyprawy: karry 1 łyżeczka, garam masala 1/2 łyżeczki, kurkuma 1/4 łyżeczki, słodka papryka 1 łyżeczka, imbir 1/4 łyżeczki, kolendra 1/4 łyżeczki, sól 1 łyżeczka, pieprz 1/4 łyżeczki, sos sojowy 8 g, syrop klonowy 10 g, ocet jabłkowy 6 g.

## WYKONANIE

- 1** Umyj i pokrój wszystkie warzywa. Rozgrzej olej na patelni i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i podsmaż na małym ogniu.
- 2** Dodaj przyprawę karry i delikatnie podgrzej do momentu unoszenia się aromatu przyprawy.
- 3** Dodaj pieczarki, cukinię, marchew i podsmaż nie przypalając.
- 4** Dodaj mleczko kokosowe, przyprawy, brokuł, jabłko i owoce morza/rybę i gotuj przez około 10 min. W razie potrzeby dosól do smaku.
- 5** Dodaj czerwoną kapustę i gotuj jeszcze przez około dwie minuty. Na samym końcu dodaj szpinak i zamieszaj. Danie gotowe.

**Wartość odżywcza, 1 porcja: Kcal: 293 B: 29 g T: 12 g W: 21 g**