

ΠΡΑΣΙΝΟ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟ ΚΑΡΙ



Κατηγορία: Χορτοφάγος κύρια μαθήματα

Δημιουργήθηκε στις 2021-11-07

Εγκρίθηκε από Supercook AUS

Προτάθηκε από LENNIE

Ο συνολικός χρόνος προετοιμασίας: 31:15 Λεπτά

Suitable for article:

- Supercook SC110
- Supercook SC250
- Supercook SC300
- Supercook SC350
- Supercook SC380
- Supercook SC400

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΔΟΣΕΙΣ

1	onion, quartered
1	Σκελίδα σκόρδου
1	Κομμάτι τζίντζερ, περίπου 2εκ
1	Φύλλα κοριάνδρου φρέσκα με τις ρίζες
1 Κουτάλι σούπας	Παστα ζωμού λαχανικών (ή σκόνη ζωμού λαχανικών με λίγο νερό)
3	Πράσινες πιπεριές τσίλι μεγάλες
1 Κουτάλι σούπας	Λάδι αράχιδας
1 Κουτάλι σούπας	Σάλτσα ψαριού, [προαιρετικό]
1 Κουταλάκι γλυκού	Κύμινο τριμμένο
1 Κουταλάκι γλυκού	Κοριάνδρο τριμμένο
3	Φύλλα λάιμ Kaffir
600 Γραμμάρια	Γλυκοπατάτα, κολοκύθα, καρότο ή πατάτα κομμένα σε κύβους, οποιοσδήποτε συνδυασμός
400 Γραμμάρια	Ελαφριά κρέμα καρύδας
400 Γραμμάρια	Κολοκύθια, μπρόκολο κομμένο σε κομμάτια και αρακάς ή χιονοστρουθοκάμηλος
400 Γραμμάρια	Κονσέρβα ρεβίθια, στραγγισμένα και ξεπλυμένα
100 Γραμμάρια	Φρέσκο σπανάκι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Για να δείτε την πλήρη συνταγή, παρακαλώ [συνδεθείτε στο](#).