



ВИДЕО:



Используйте камеру своего смартфона или устройство для чтения QR-кода, чтобы посмотреть видео о том, как приготовить этот рецепт!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 банки нута или фасоли гарбанзо
- 1 большая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2-4 стакана моркови
- 1-2 стол. ложки карри-порошка
- 2 чайные ложки куркумы
- 1-2 ч.л. кайенского перца (по желанию)
- Солить по вкусу

ВРЕМЯ И СОВЕТЫ

Приготовление - 10 мин

Готовить - 40 мин

Этот рецепт карри очень универсален. Вы можете легко добавить другие овощи, такие как картофель, горох или помидоры. Хотя нут - отличный источник белка, для большего количества белка можно добавить колбасу или тофу!

КАРРИ С МОРКОВЬЮ ИЗ НУТА



FOOD FOR ALL

A program of Catholic Charities Eastern Washington

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01

Очистить и нарезать лук, очистить и измельчить зубчики чеснока, а также мелко нарезать морковь.

02

Добавьте нарезанный лук, чеснок и морковь в кастрюлю с маслом.

Нагрейте на среднем огне. Добавьте порошок карри и куркуму.

Это блюдо лучше всего подавать с рисом, поэтому не забудьте начать готовить рис. Нужна помощь? Вот

видео, в котором

показано, как

приготовить

идеальный рис:



03

Промойте и слейте воду из банок с нут. Как только овощи приготовятся до ароматного и начнут размягчаться (7-10 минут), добавьте нут, 2,5 стакана воды и кайенский перец (по желанию). Накройте кастрюлю.

04

Дайте карри вариться около 30 минут на среднем огне. Как только морковь и нут станут значительно мягче, разомните карри. После смешивания подавайте с рисом.

Этот материал был профинансирован Министерством сельского хозяйства США Supplemental Nutrition. Программа помощи - SNAP.

Это учреждение предоставляет равные возможности.