



????????

наборы для приготовления еды · Новосибирск

инструкция из набора — распечатайте и готовьте по шагам

Вегетарианское

Карри из нута с рисом и овощами

Ароматное веганское карри — нут, кокосовое молоко и овощи с рисом.

Время готовки: **30 минут**

Порций: **4**

Вес набора (примерно): **~1 750 г**

Ккал на порцию: **430**

Белок на порцию: **17 г**

Густое овощное карри на кокосовом молоке с нутом — источник белка без мяса. Остроту можно отрегулировать самим: специи в отдельном пакетике, кладите по вкусу. Блюдо полностью растительное (веган). Подаётся с рисом — сытно и домашнему. 4 порции.

Состав набора

- Нут варёный — 600 г
- Рис длиннозёрный — 320 г
- Кабачок — 240 г
- Морковь — 160 г
- Лук репчатый — 160 г
- Молоко кокосовое — 200 мл
- Томатная паста — 60 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Специи в пакетике (карри, куркума, перец) — 1 шт.

Как приготовить — по шагам

1. Поставьте рис вариться (около 12–15 минут).
2. Обжарьте лук и морковь с маслом 5 минут.
3. Добавьте кабачок, нут и томатную пасту, тушите 7 минут.
4. Влейте кокосовое молоко и 100 мл воды, добавьте специи из пакетика.
5. Томите под крышкой ещё 10 минут до лёгкого загустения.
6. Подавайте карри с рисом.

Совет: не отходите надолго от плиты и держите карточку перед глазами — не торопитесь, каждый шаг занимает пару минут. Готовое блюдо можно проверить на соль и досолить по вкусу.

Хранение и сроки

Храните при 2–6 °C и готовьте до даты на пакете. Карри на второй день становится только вкуснее — удобно брать с собой.

Что уже сделано за вас

Все продукты вымыты, очищены, нарезаны и отмерены по пакетам; мясо и соусы — в вакууме. Специи лежат в маленьком пакетике. Из своего нужны только плита, кастрюля/сковорода, соль и вода.

Пошагово — коробки для готовки по Новосибирску

Доставка завтра, бесплатно от 1 500 ₽ · окно 2 часа

Вопросы по готовке: **+7 923 000-00-00**

poshagovo.ru · сделано в Новосибирске