



## ZELENINOVÁ KORMA



4  
PORCIE

### Korenie:

- 1 lyžica červenej karí pasty
- 1 lyžička kurkumy
- 1/2 lyžičky rímskej rasce
- 1 ks bobkového listu
- 3 ks zeleného kardamonu
- 2 cm celej škorice
- 3 ks klinčekov
- 1 ks badiánu
- 3 guličky čierneho korenia
- lístky koriandra
- soľ

### SUROVINY:

- 90 g cibule
- 250 g krájaných paradajok
- 75 g mrkvy
- 2 ks zemiakov
- 150 g karfiolu
- 150 g cukety
- 30 g sterilizovaného hrášku
- 160 g nesladeného kokosového jogurtu
- 10 g strúhaného kokosu
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 cm čerstvého zázvoru
- 1 ks feferónky
- 2 lyžice repkového oleja
- 1/2 ks limetky

	PHE	Bielkoviny	Energia
<b>Zeleninová korma</b>			
Celá dávka	703 mg	17,6 g	739 kcal
Jedna porcia	176 mg	4,4 g	184 kcal
<b>Indické placky čapátí</b>			
Celá dávka	20 mg	0,6 g	426 kcal
Jedna placka	5 mg	0,1 g	106 kcal



## POSTUP:



Na repkovom oleji si rozohrejeme bobkový list, kardamon, rímsku rasca, klinček, celú škoricu a badián. Ku koreniu pridáme najemno nakrájanú cibuľu a necháme ju zosklovatieť. Pridáme na plátky pokrúpanú feferónku, trený cesnak so zázvorom a kurkumu. Všetko premiešame a krátko opražíme.



Potom pridáme krájané paradajky, červenú kari pas-tu, korenie a soľ. Premiešame a na strednom ohni restujeme 2 až 3 minúty, kým korenie nezačne voňať.



Pridáme strúhaný kokos a kokosový jogurt, premiešame a pražíme 2 až 3 minúty. Pridáme zeleninu pokrúpanú na kúsky a opäť pražíme asi 3 minúty, aby sa zelenina spojila s korením. Prilejeme vodu. Len toľko, aby pokryla zeleninu a pomaly varíme na strednom ohni, kým zelenina úplne nezmäkne.



Ešte než bude zelenina úplne hotová, pridáme sterilizovaný hrášok. Môžeme ešte dochutiť kôrou a šťavou z polovičky limetky. Pred podávaním pridáme lístky koriandra. Podávame s varenou **Mevalia ryžou** alebo s indickou plackou Capato.

## TIP:

Ak chceme mať korma krémovjšie, pridáme pred varením zeleniny trochu kokosového mlieka.



India

# INDICKÉ PLACKY ČAPÁTÍ

**4-5  
PLACIEK****SUROVINY:**

- 90 g Mevalia Bread Mix
- 15 ml oleja
- 50 ml vody
- 1/2 lyžičky soli
- maslo na potretie

**POSTUP:**

- 1** V miske zmiešame všetky suroviny a vypracujeme pružné, nelepivé cesto. Cesto rozdělíme na 4-5 kúskov, vytvoríme rovnako veľké gule, z ktorých vyvalkáme tenké placky.
- 2** Rozohrejeme panvicu a placky na nej nasucho z oboch strán opečieme. Asi 30 sekúnd z každej strany.
- 3** Podávame ešte teplé, potreté trochou masla.

*PKU Maestro Vám praje dobrú chuť!*