

КОКОСОВОЕ КАРРИ С ИНДЕЙКОЙ, НУТОМ С РИСОМ




 40 минут

 144 ккал; БЖУ 10/5/15 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

Ингредиенты:

филе индейки, рис, нут консервированный, лук, чеснок, имбирь, молоко кокосовое, карри.

 Предварительно разморозьте филе индейки



В кастрюлю всыпьте рис, залейте водой на 1,5 см выше уровня крупы и варите 15-16 минут после закипания. Снимите с плиты, посолите, перемешайте и дайте постоять под крышкой 5 минут.



Лук, имбирь, чеснок почистите и мелко порубите. Филе нарежьте тонкими полосками.



Обжарьте в глубокой сковороде на небольшом количестве растительного масла имбирь, чеснок и лук. Добавьте индейку и порошок карри. Готовьте 2-3 минуты, помешивая, при необходимости, подливая немного воды.



Влейте кокосовое молоко и добавьте промытый нут. Посолите по вкусу. Тушите 7-10 минут.



Подавайте карри с рисом к столу.