

КАРТОФЕЛЬНОЕ КАРРИ

ВИДЕО В ПОМОЩЬ!

Используйте камеру на смартфоне или QR-код, чтобы открыть ссылку!



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ

6-8 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2-3 зубчика чеснока
- 1 луковица
- 3-4 картофеля
- 3 целых моркови
- 1-2 ст.ложки карри
- 1 стол. ложка куркумы и 1 столовая ложка гарам масала (по желанию)
- 1 банка несладкого кокосового молока
- 1 стакан воды или бульона
- 1 стол. ложка томатной пасты (по желанию)
- 1 чашка гороха (консервированного или замороженного)
- соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезьте лук, морковь и картофель (картофель чистить не нужно, просто тщательно вымойте и не снимайте кожуру, чтобы добавить питательных веществ!). Измельчите чеснок.
2. Добавьте масло в большую кастрюлю и добавьте чеснок и лук. Дать вариться до появления аромата. Добавьте порошок карри.
3. Затем добавьте в кастрюлю картофель и морковь. Добавьте куркуму и гарам масала (по желанию).
4. Добавьте кокосовое молоко, воду (или бульон), томатную пасту и горох. Доведите до кипения на среднем огне.
5. Как только смесь закипит, убавьте огонь и накройте кастрюлю крышкой на 10-15 минут.
6. Снимите с огня и наслаждайтесь!

Этот материал был профинансирован Министерством сельского хозяйства США Supplemental Nutrition.

Программа помощи - SNAP.

Это учреждение предоставляет равные возможности.