



Нут с баклажанами и шпинатом в соусе карри



Ингредиенты

◦ Нут (турецкий горох) "На пару"	1 банка (310г)
◦ Чеснок	3 зубчика
◦ Помидор	1 шт.
◦ Куркума	2 ч. л.
◦ Паприка	1/2 ч. л.
◦ Баклажан	1 шт.
◦ Петрушка	1 пучок
◦ Перец черный	1 щепотка
◦ Семена тмина	1 ч. л.
◦ Корень имбиря	30 г
◦ Масло оливковое	6 ст. л.
◦ Кориандр (порошок)	1 щепотка
◦ Перец чили (зеленый)	1 шт.
◦ Шпинат замороженный	200 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



45 мин



4 порции



213 ккал

1. Нарежьте баклажан ломтиками. Установите программу «Жарка». Обжарьте в чаше мультиварке на масле, до мягкости.

2. Уберите баклажаны. Добавьте еще немного масла. В чашу добавьте семена тмина, натертый корень имбиря и мелко нарезанный перец чили. Обжарьте несколько минут. Затем добавьте мелко нарезанный чеснок, кусочки помидора и жарьте еще несколько минут. Затем добавьте куркуму, кориандр, паприку, черный молотый перец и половину мелко нарезанной петрушки.

3. В чашу добавьте нут на пару и кусочки баклажана. Аккуратно перемешайте. Залейте горячей водой или овощным бульоном. Установите программу «Тушение», время 30 мин.

4. За 15 минут до готовности добавьте шпинат и соль по вкусу.

5. Готовое блюдо украсьте оставшейся нарезанной зеленью петрушки.



Совет

Вам попался не очень сочный, волокнистый корень имбиря. Не торопитесь его выбрасывать. Очистите от кожицы, нарежьте крупными ломтиками, далее готовьте блюдо по рецепту. Перед подачей блюда имбирь удалите.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>