



Пряный карри с рисом, тунцом и шпинатом



Ингредиенты

◦ Шпинат замороженный	350 г
◦ Карри	по вкусу
◦ Кинза	4 веточки
◦ Корица	по вкусу
◦ Лук-порей	1 шт.
◦ Филе тунца	320 г
◦ Имбирь (корень)	по вкусу
◦ Рис длиннозерный	300 г
◦ Масло растительное	по вкусу
◦ Лайм	1 шт.
◦ Мята	4 веточки
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 45 мин

🍴 4 порции

🍽 180 ккал

1. Отварите рис в подсоленной воде до готовности.

2. Тунец нарежьте мелкими кубиками, лук-порей — соломкой. Шпинат разморозьте и отожмите лишнюю влагу. Обжарьте на растительном масле лук-порей, затем добавьте тунец и шпинат.

3. Влейте немного воды (или рыбного бульона), добавьте карри, посолите по вкусу и тушите под закрытой крышкой 5 минут. Затем добавьте сок и цедру лайма, кинзу, натертый корень имбиря и корицу, перемешайте. Тушите еще 2-4 минуты.

4. В середину тарелки выложите горкой белоснежный рис, а вокруг — пряный карри со шпинатом. Украсьте свежей зеленью мяты и кинзы.

Совет

Очень осторожно относитесь к добавлению имбиря, так как после тепловой обработки его вкус усиливается в два раза.

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