KIKKOMAN

Рагу из тыквы и окры с рисом

Общее время **50 мин** **20 мин** Время подготовки **30 мин** Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для риса:

500 г	риса Басмати

Для рагу:

400 г	стручков окры (можно замороженных)
400 г	лука, рубленого
12 г	зубчиков чеснока, рубленых
60 г	имбиря, рубленого
50 мл	рапсового масла
2 кг	тыквы Баттернат, нарезанной кубиками (3 x 3 см)
500 г	консервированного нута, без жидкости
120 г	томатного пюре
40 мл	безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman
800 мл	кокосового молока
60 мл	сока лайма
2 г	соли, по вкусу
2 г	свежемолотого чёрного перца
6 г	молотых семян кумина
10 г	хариссы или порошка карри

Для украшения:

3 г	листьев кинзы (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Приготовьте рис по инструкции на упаковке.

Шаг 2

Стручки окры бланшируйте в кипящей воде около 1 минуты, затем охладите в ледяной воде.

Шаг 3

Взбейте в блендере лук, чеснок и имбирь до состояния пюре.

Шаг 4

Разогрейте масло в большой кастрюле и обжаривайте луково-чесночную пасту в течение 2 минут.

Шаг 5

Добавьте в ту же сковороду нарезанную кубиками тыкву, нут, томатное пюре и безглютеновый соевый соус Kikkoman. Обжаривайте все вместе около 5 минут. Добавьте кокосовое молоко, сок лайма, соль, перец и кумин. Приправьте хариссой и тушите, накрыв крышкой, около 15 минут. В конце добавьте окру и тушите еще 2–3 минуты.

Шаг 6

Подавайте с рисом и украсьте листьями кинзы.