

# Кима карри с баклажанами и томатами

Общее время **30 мин** 10 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
**2 800 кДж / 670 ккал**

Жиры: **24 г** Белки: **32 г**  
Углеводы: **78 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

### Основа для карри

**1** лук-порей  
**200 г** фарша (говяжьего, свиного или растительного)  
**5 г** чеснока  
**5 г** имбиря  
**120 г** баклажана  
**2 ч. л.** порошка карри  
**1 ст. л.** концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен  
**1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman  
**1 ст. л.** кетчупа  
**1 ст. л.** рапсового масла  
**0,5 ч. л.** семян зиры  
**200 мл** воды

### Для подачи

**400 г** готового риса

### Топпинги

**5 см** лука-порея (только белая часть)  
**1** средний помидор (около 70 г)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**5 г** чеснока - **5 г** имбиря - **1** лук-порей - **120 г** баклажана - **1** средний помидор (около 70 г)  
Мелко нарежьте чеснок и имбирь. Отрежьте 5 см белой части лука-порея, затем мелко нарежьте его вдоль для топпинга. Оставшийся лук-порей нарежьте мелкими кусочками.  
Нарежьте баклажан кубиками размером 1 см и замочите в соленой воде (500 мл воды с 1 ч. л. соли) на 10 минут, затем слейте воду. Разрежьте помидор пополам по горизонтали.

### Шаг 2

**1 ст. л.** рапсового масла - **0,5 ч. л.** семян зиры - **2 ч. л.** порошка карри - **200 г** фарша (говяжьего, свиного или растительного) - **200 мл** воды  
Нагрейте рапсовое масло в сковороде на слабом огне. Добавьте чеснок и имбирь из шага 1 вместе с зирой и обжарьте до появления аромата. Обжарьте помидор срезанной стороной вниз на свободном месте на сковороде, пока он не станет слегка коричневым. Добавьте нарезанный лук-порей и порошок карри и быстро обжарьте.  
Переверните помидор; как только он слегка размягчится, снимите его со сковороды и отложите в сторону. Добавьте фарш и готовьте, пока он не станет слегка коричневым. Слейте воду с кубиков баклажана и добавьте их в сковороду вместе с водой, накройте крышкой и тушите на слабом огне 15 минут.

### Шаг 3

**1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** концентрированной основы

Kikkoman для супа Рамен - 1 ст. л. кетчупа

Добавьте в сковороду соевый соус Kikkoman, основу Kikkoman для супа Рамен и кетчуп. Хорошо перемешайте, чтобы вкусы равномерно перемешались.

#### **Шаг 4**

**400 г** готового риса

подавайте карри с готовым рисом. Сверху положите запеченный помидор и нарезанный лук-порей из шага 1.