

# Веганское зеленое карри с тыквой и шпинатом

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

Пищевая ценность (на порцию):  
**3 652 кДж / 873 ккал**

Жиры: **57 г** Белки: **19 г**  
Углеводы: **79 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

### Карри

<b>250 г</b>	тыквы Хоккайдо
<b>150 г</b>	шампиньонов
<b>100 г</b>	красного болгарского перца
<b>80 г</b>	лука-шалота
<b>2 ст. л.</b>	рапсового масла
<b>1,5 ст. л.</b>	веганской зеленой пасты карри
<b>200 мл</b>	овощного бульона
<b>250 мл</b>	кокосового молока
<b>1,5 ст. л.</b>	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
<b>0,5 ст. л.</b>	арахисовой пасты
<b>80 г</b>	молодого шпината
<b>1</b>	лайм
<b>Дополнительно</b>	
<b>300 г</b>	риса Басмати, готового
<b>30 г</b>	кешью, обжаренного
<b>2 ч. л.</b>	черного кунжута
<b>2 ст. л.</b>	листьев кинзы

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**250 г** тыквы Хоккайдо - **150 г** шампиньонов - **100 г** красного болгарского перца - **80 г** лука-шалота  
Нарежьте тыкву кубиками одинакового размера (3х3 см). Грибы нарежьте на четвертинки или половинки, если они маленькие. Красный перец нарежьте полосками. Лук-шалот очистите и нарежьте тонкими дольками.

### Шаг 2

**2 ст. л.** рапсового масла - **1,5 ст. л.** веганской зеленой пасты карри - **200 мл** овощного бульона - **250 мл** кокосового молока - **1,5 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ст. л.** арахисовой пасты - **80 г** молодого шпината - **1** лайм  
Нагрейте рапсовое масло в кастрюле, добавьте лук-шалот и обжарьте несколько минут. Добавьте тыкву, грибы и красный перец и готовьте до мягкости. Добавьте пасту карри и обжарьте 1 минуту. Влейте бульон, кокосовое молоко и соевый соус Kikkoman, затем добавьте арахисовую пасту. Готовьте, пока овощи не станут мягкими. Добавьте шпинат и сок половины лайма и готовьте еще несколько минут.

### Шаг 3

**300 г** риса Басмати, готового - **30 г** кешью, обжаренного - **2 ч. л.** черного кунжута - **2 ст. л.** листьев кинзы  
Разделите рис по тарелкам и выложите сверху карри. Посыпьте жареным кешью и кунжутом. Добавьте листья кинзы и подавайте с оставшейся половиной лайма, нарезанной

дольками.