

Жареная капуста гарам масала с тунцом

Общее время 15 мин 5 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

540 кДж / 129 ккал

Жиры: **7,5 г** Белки: **18 г**

Углеводы: **2,5 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	капусты
1	картофель
1	зубчик чеснока
2 ст. л.	оливкового масла
1 ч. л.	зиры
1	банка тунца (80 г)
2 ст. л.	воды
2 ч. л.	порошка карри
2 ч. л.	гарам масалы
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г капусты - **1** картофель - **1** зубчик чеснока - **2 ст. л.** оливкового масла

Нарежьте капусту и картофель кубиками по 1 см. Чеснок мелко порубите. Выложите чеснок и оливковое масло в сковороду и поставьте на огонь.

Шаг 2

1 ч. л. зиры - **1** банка тунца (80 г) - **2 ст. л.** воды - **2 ч. л.** порошка карри - **2 ч. л.** гарам масалы - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения

Kikkoman

Когда вы почувствуете аромат чеснока, добавьте в сковороду зиру, картофель, капусту и тунца. Затем добавьте воду, накройте крышкой и готовьте до готовности картофеля (около 3 минут).

Снимите крышку, добавьте карри, гарам масалу и соевый соус Kikkoman. Готовьте, пока все вкусы не перемешаются. Затем подавайте на тарелках.