Žieminių daržovių karis

Gaminimas

1. Supjaustykite stambiais gabaliukais moliūgą, batatus, morką, bulves. Apkepkite jas keptuvėje su aliejumi. Kol daržovės kepa, supjaustykite svogūną, susmulkinkite imbierą, česnaką, mišinį sudėkite prie daržovių, trumpai apkepkite.
2. Supilkite sultinį, kokosų pieną, suberkite žaliojo kario prieskonius. Viską išmaišykite ir baikite troškinti ant kaitlentės arba orkaitėje.
3. KITCHEN ME sūdytos – parūkytos antienos filė gabaliukus lengvai pakepkite keptuvėje. Brokolį suskirstykite žiedynais ir apiplikykite verdančiu vandeniu.
4. Supjaustykite marinuotas paprikas. Kai karis bus gatavas, sumaišykite su marinuotomis paprikomis bei marinuotomis uoginėmis paprikomis griežinėliais. Sudėkite brokolius, antieną ir skrudintus sezamus.
5. Įspauskite žaliosios citrinos sulčių, uždėkite kalendrų lapelių.

Receptas sukurtas bendradarbiaujant su VMG komanda.
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

1 nedidelio	nuvalyto sviestinio moliūgo
1 nedidelio	batato
2	bulvių
1	morkos
1	salotinio svogūno
2-3 skiltelių	česnako
1 pakelio	žaliojo kario prieskonių
1 skardinė	kokosų pieno
250 ml	vištienos sultinio
gabaliuko	imbiero šaknies
Pagal poreikį	marinuotų paprikų
keletos griežinėlių	marinuotų uoginių paprikų
1 mažo	brokolio
80 g	KITCHEN ME sūdytos-parūkytos antienos filė
kepimui	Aliejaus
pagal poreikį	Kalendrų lapelių
pagal poreikį	Žaliosios citrinos
pabarstymui	sezamo sėklų

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antiena/zieminiu-darzoviu-karis.htm?tpl=pdf