

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Czerwone curry z mango i szpinakiem](#)

## Czerwone curry z mango i szpinakiem

★★★★★ (52)

🕒 40 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**482 kcal** / 1 porcję (415 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>116.20 kcal</b> 5.81%	🥩 Białko <b>2.47 g</b> 4.94%	🍞 Węglowod. <b>9.81 g</b> 3.63%	🥑 Tłuszcze <b>7.85 g</b> 11.21%	🌾 Błonnik <b>1.47 g</b> 5.88%	<b>GDA</b> <b>5.81 %</b>
--	---------------------------------------	--	--	--	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Cebula czerwona - 105g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pasta curry czerwona - 20g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Kurkuma - 3g
- Pieprz cytrynowy - 1g (2 szczypty)
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek stołowych)
- Sos sojowy bezglutenowy - 5g (½ łyżki stołowej)
- Przecier pomidorowy - 120g (½ szklanki)
- Orzechy nerkowca - 100g
- Szpinak świeży - 300g
- Mango - 560g (2 sztuki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę pokrój w drobną kostkę, a imbir zetrzyj na tarce. W garnku o grubym dnie rozgrzej olej, podsmaż cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, pastę curry, imbir i wszystko posól. Smaż przez około 2 minuty.

**KROK 2:** Do garnka wsyp kukurumę, ostrą paprykę, pieprz i smaź przez minutę. Następnie wlej mleczko kokosowe, sos sojowy i gotuj od momentu doprowadzenia sosu do wrzenia przez 10 minut co chwilę mieszając. Po tym czasie wlewaj stopniowo przecier pomidorowy i gotuj jeszcze przez kolejne 10 minut.

**KROK 3:** W międzyczasie na suchej patelni podpraż orzechy nerkowca do lekkiego zbrązowienia. Szpinak umyj pod bieżącą wodą i osusz, a mango obierz i pokrój w kostkę.

**KROK 4:** Do gotującego się curry dodaj mango, szpinak i wyciśnięty sok z limonki, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez kolejne 2 minuty. Zdemij potrawę z ognia, wsyp uprażone orzechy nerkowca, dodaj miód i wszystko dokładnie wymieszaj.

\*Danie podawaj z ryżem.

Smacznego!

- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

