

ĎŤOĎEKOVĀ%o CURRY

ĎŤEtrtek, 30 ĎŤerven 2016

ĎŤoĎka, známĀ a dobrĀ luštĀnina, je velmi zdravĀ a dokĀĀe zasytit bez pĀTMemĀrĀ kaloriĀ. A protoĀe obsahuje mnoho bĀlkovin a esenciĀlnĀch aminokyselin, je i dobrou alternativou masa. MĀ vysokĀ obsah vitamĀ⁻ skupiny B, fosforu, hoĀTMĀĀku, vĀpnĀku, sĀry, Ā³eleza, draslĀku a selenu. Obsahuje takĀ enzymy, organickĀ kyseliny a lecitin. A mohla bych pokračĀovat :)))

SniĀuje obsah cukru v krvi, uvolĀuje zĀcpu, pomĀhĀ pĀTM chudokrevnosti, posiluje nervy, zvyšuje vĀkonnost, pomĀhĀ pĀTM ŀnavĀ, podporuje krvetvorbu, povzbuzuje produkci hormonĀ. To je tedy dost dĀ⁻vodĀ⁻ pro, abychom ĎoĎku pravidelnĀ zaĀTMadili do našeho jĀdelnĀku.

ĎoĎkovĀ curry **INGREDIENCE** 1 a 1/2 polĀvkovĀ Ā³ice kokosovĀho oleje 1 hrnek nasekanĀ cibule 1 hrnek ĎervenĀ ĎoĎky (v suchĀm stavu) 1 stĀTMednĀ sladkou bramboru (batĀty), nakrĀjenou na malĀ kostky 1 velkou mrkev, nakrĀjenou na dĀlku a nasekanou 1/2 Ā³Āky mletĀ kurkumy 1 polĀvkovĀ Ā³ice stĀTMednĀ silnĀho kari 1 Ā³Āka sušenĀho zĀzvoru 1/2 Ā³Āky moĀTMskĀ soli ĎerstvĀ mletĀ pepĀTM 3 a 1/2 hrnku zeleninovĀho vĀvaru nebo vody 1/2 hrnku kokosovĀ mlĀka **POSTUP** MĀrnĀ rozpalte olej ve stĀTMednĀm hrnci a na nĀm lehce dozlatova osmaĀte cibulku. PĀTMidejte Ď brambory, mrkev a dochuĀte koĀTMenĀm. DobĀTMe promĀchejte. PĀTMidejte vĀvar nebo vodu a pĀTMiveĀte k varu a potĀ na m plameni za obĀTMsnĀho mĀchĀnĀ vaĀTMte zhruba 25 minut, dokud nebude ĎoĎka uvaĀTMenĀ. PĀTMilijte kokosovĀ mlĀko, doch solĀ a pepĀTMem. PodĀvejte teplĀ s rĀ³Ā, peĀTMivem nebo tĀTMeba quinou. V lednici jej skladujte maximĀlnĀ 4 dny nebo mĀ⁻ zbytek zamrazit.
CO VY NA TO?