



Zeleninové kari s cizrnou, rýže

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

název	množství (na 1.0 porcí)	
Rýže (basmati/jasmínová)	80 gramy	
Tofu	27 gramy	uzené/marinované
Kokosové mléko	27 mililitry	1 plechovka
Cizrna - suchá	27 gramy	
Koření - římský kmín	0.7 gramy	
Koření - kurkuma	0.7 gramy	
Koření - koriandr mletý	0.7 gramy	
Koření - koriandr	0.7 gramy	
Brambory [kus]	0.3 kusy	střední
Cuketa [kus]	0.2 kusy	menší
Rajčata v plechovce	0.1 kusy	
Lilek [kus]	0.1 kusy	větší
Cibule [kus]	0.1 kusy	
Zázvor	0.1 kusy	ca 3 cm
Květák	0.1 kusy	
Citrony [kus]	0.1 kusy	
Olej slunečnicový		
Česnek [stroužek]	0.4 stroužek	

návod k přípravě

recept nemá popis

úkoly

recept nemá úkoly