

# Вегетарианское карри с орехами кешью



На 100 грамм:  
Калорийность: **171,93 ккал.**  
Белки: **6,15 г.**  
Жиры: **13,8 г.**  
Углеводы: **5,94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vegetarianskoe-karri-s-orehami-keshyu/>

## Ингредиенты:

- 600 г разных овощей ( морковь, перцы, цукини, зеленая фасоль)
- 1 маленький не очень острый чили
- 2 см свежего корня имбиря
- 200 г орехов кешью
- 250 мл кокосового молока
- 1 ч. л. семян кориандра
- 1 ч. л. семян зиры
- 1 ч. л. семян горчицы
- 1 ч. л. молотого шафрана
- 1 ч. л. куркумы
- 1/4 ч. л. молотого острого чили
- соль

## Приготовление:

Порежьте морковь, перцы и цукини кусочками одинакового размера. У фасоли отломите кончики. Мелко порежьте имбирь, чили. Разогрейте большую сковороду или вок, смазанные каплей масла и обжаривайте имбирь и чили на среднем огне, 5 мин. Затем добавьте поджаренные специи, перемешайте, всыпьте целые орехи. Готовьте на слабом огне 5 мин.

Разогрейте другую сковороду и поджарьте морковь, перцы и цукини, 5 мин. Переложите овощи в сковороду или вок с луком и специями, посолите и влейте кокосовое молоко, добавьте специи, готовьте 15 мин. Подавайте карри очень горячим с отварным бурым рисом.