Tikka masala sriuba su kokosų pienu ir daržovėmis

Ingredientai

- 200 g Žali lęšiai
- 1 Pakelis MAGGI Tikka Masala vištienos padažo 65g
- 1.5 l Sultinio
- 70 g Svogūnų
- 1 Žalios saldžiosios geltonosios paprikos
- 1 Cukinijų
- 0.5 Baklažano
- 1 Skardinė Savo sultyse konservuoti sunokę raudonieji pomidorai
- 200 g Riešutai, kokosų pienas (išspaustas tarkuojant minkštimą ir iš vandens)
- 1 Šaukštas Citrinų sulčių
- 1 Šiek tiek Kalendros
- 1 Šaukštas Canola aliejus
- 1 Žiupsnelis Pipirų

Instrukcija

1. Smulkiai supjaustykite svogūną. Iš paprikų išimkite sėklas ir supjaustykite kubeliais. Cukiniją ir baklažaną supjaustykite kubeliais.
2. Dideliame puode įkaitinkite aliejų. Suberkite svogūną ir pakepinkite iki skaidrumo.
3. Sudėkite paprikas, cukinijas ir baklažanus. Kepkite keletą minučių, kol daržovės šiek tiek suminkštės.
4. Įdėkite Maggi Tikka Masala pastos ir gerai išmaišykite.
5. Supilkite sultinį, lęšius ir konservuotus pomidorus (su sultimis). Užvirinkite. Sumažinkite ugnį ir troškinkite apie 20-25 minutes, kol lęšiai suminkštės.
6. Įpilkite kokosų pieno ir citrinos sulčių. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.
7. Pavirkite dar kelias minutes. Patiekite su kalendra.

53 Minutės

4

Angliavandeniai	51.95 g
Energija	432.96 kcal
Riebalai	18.99 g
Baltymai	18.83 g