

Keema curry z bakłażanem i pomidorami

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania 20 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.800 kJ / 670 kcal

Tłuszcz: **24 g** Białko: **32 g**
Węglowodany: **78 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Baza curry

1	por
200 g	mielonego mięsa (wołowego, wieprzowego lub roślinnego)
5 g	czosnku
5 g	imbiru
120 g	bakłażana
2 łyżeczki	curry w proszku
1 łyżka	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	ketchupu
1 łyżka	oleju rzepakowego
0,5 łyżeczki	nasion kminu rzymskiego
200 ml	wody
Podanie	
400 g	ugotowanego ryżu
Dodatki	
5 cm	pora (tylko biała część)
1	średni pomidor (około 70 g)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

5 g garlic - **5 g** ginger - **1** leek - **120 g** aubergine - **1** średni pomidor (ok. 70 g)

Czosnek i imbir drobno posiekaj. Z białej części pora odetnij ok. 5 cm, a następnie pokrój ten kawałek wzdłuż na cienkie paski (na przybranie). Pozostałą część pora pokrój w drobną kostkę. Bakłażana pokrój w kostkę o boku ok. 1 cm i namaczaj w osolonej wodzie (500 ml wody z 1 łyżeczką soli) przez ok. 10 minut, po czym odcedź. Pomidora przekrój poziomo na pół.

Krok 2

1 łyżka oleju rzepakowego - **0,5 łyżeczki** nasion kminu rzymskiego - **2 łyżeczki** curry w proszku - **200 g** mięsa mielonego (wołowego, wieprzowego lub roślinnego) - **200 ml** wody

Na patelni rozgrzej olej na małym ogniu. Dodaj czosnek i imbir z kroku 1 oraz nasiona kminu i delikatnie podsmażaj, aż uwolnią aromat. W wolnym miejscu na patelni połóż pomidora przecięciem do dołu i grilluj, aż lekko się zrumieni. Dodaj posiekanego pora oraz curry w proszku i krótko podsmaż, mieszając. Odwróć pomidora; gdy lekko zmięknie, zdejmij go z patelni i odłóż na bok. Dodaj mięso mielone i smaź, aż delikatnie się zrumieni. Odcedź kostki bakłażana i dodaj je na patelnię razem z wodą. Przykryj i duś na małym ogniu przez 15 minut.

Krok 3

1 łyżka [Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman](#) - **1 łyżka** [Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu \(sos Sojowy\) Kikkoman](#) - **1 łyżka** ketchupu

Na patelnię dodaj Sos sojowy Kikkoman, Bazę do zupy ramen Kikkoman i ketchup. Dobrze wymieszaj, aż smaki się połączą.

Krok 4

400 g ugotowanego ryżu

Curry podawaj na ugotowanym ryżu. Na wierzchu ułóż grillowanego pomidora i odsączonego, posiekanego pora z kroku 1.