



Αγκινάρες με σάλτσα κάρι

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε 2-3 λεπτά.
- Βάζουμε τις αγκινάρες, το άσπρο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σοτάρουμε 1-2 λεπτά.
- Παράλληλα, στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον βασιλικό, τον δυόσμο, τον κόλιανδρο, το τζίντζερ σε φέτες, την πιπεριά τσίλι, το garam masala, αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε να γίνει μια πάστα.
- Σβήνουμε το τηγάνι με την κρέμα καρύδας, προσθέτουμε το νερό, την πάστα κάρι και ανακατεύουμε.
- Βράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 20-30 λεπτά για να μαλακώσουν οι αγκινάρες και να δέσει η σάλτσα.
- Σερβίρουμε με κόλιανδρο, πιπεριά τσίλι, ρύζι, λάιμ, chutney ντομάτας, γιαούρτι και paradamus.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 750 γρ. αγκινάρες
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 20 γρ. βασιλικό
- 20 γρ. δυόσμο
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο
- 20 γρ. τζίντζερ
- 1 πιπεριά τσίλι
- 1 κ.σ. garam masala
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. κρέμα καρύδας
- 300 γρ. νερό

Για το σερβίρισμα

- κόλιανδρο
- πιπεριά τσίλι
- ρύζι μπασμάτι
- 1 λάιμ
- chutney ντομάτας
- γιαούρτι στραγγιστό
- paradamus

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

364 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	21.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	40%	105%	7%
5.6 Σάκχαρα (γρ.)	7.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.33 Αλάτι (γρ.)
6%	15%	30%	6%