

# SZYBKIE CURRY Z KREWETKAMI

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>2 os.</b>	<b>20</b>	<b>646 kcal</b>	<b>41</b>	<b>14,5</b>	<b>86,7</b>

---

## SKŁADNIKI

- 300g krewetki świeże lub mrożone
- 150g ryżu jaśminowego
- 200ml mleczka kokosowego light
- 200ml passaty pomidorowej
- 1 limonka
- kawałek imbiru
- 3 ząbki czosnku
- 2 szalotki
- 1 duża czerwona papryka
- 1 cukinia
- 1 łyżka sosu rybnego (lub aminos kokosowy)
- 2 łyżeczki masła ghee
- 1 płaska łyżeczka curry
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- 0,5 łyżeczki papryki słodkiej
- szczypta soli
- kilka listków kolendry lub natki pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

1. Posiekaną cebulkę wrzucamy na patelnię z masłem ghee. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, starty imbir, skórkę z limonki oraz przyprawy – curry, paprykę słodką i kurkumę. Całość podsmażamy.
2. Wrzucamy krewetki. Jeśli są mrożone, najpierw przelewamy je w letniej wodzie. Całość podsmażamy.
3. Dodajemy pokrojoną w kostkę cukinię i paprykę. Zalewamy passatą pomidorową i mleczkiem kokosowym. Doprawiamy solą.
4. Dusimy na średnim ogniu aż warzywa będą miękkie, a część wody odparuje.
5. Podajemy z ugotowanym ryżem, kawałkiem limonki i kolendrą lub natką pietruszki.