

Vegeterijanski kari

Za 4 osobe

1 l vode
 $\frac{1}{2}$ dl ulja
400 g fitness mešavine povrća
300 g bundeve
biber i so po ukusu
1 kašika skroba

Crvena kari pasta

3 čena belog luka
3 kašike ljutog ajvara
 $\frac{1}{4}$ glavice crnog luka
ljuta papričica
 $\frac{1}{2}$ kašičice bibera
kašičica soli
10 g svežeg đumbira
kašičica rendane kore limete
sok od pola limete

Omlet sa blitvom

2 glavice crnog luka
2 čena belog luka
200 g blitve
so i biber po ukusu
5 jaja

Prilog

kuvani pirinač

Način pripreme

1. Crvena kari pasta: sve sastojke za kari pastu sjediniti, sitno iseckati dok se ne dobije kremasta masa.
2. Sipati malo ulja u odgovarajuću šerpu, kada se zagreje ubaciti kašiku kari paste, pa dodati na kockice seckanu bundevu. Naliti sa litrom vode i ostaviti da se kuva desetak minuta.
3. Nakon toga ubaciti fitness mešavinu povrća i čim prokuva dodati u vodi razmućen skrob i sipati u kari da se dobije gušći sadržaj. Čuvati na toplom do serviranja.
4. Omlet sa blitvom: u zagrejanu posudu sipati malo ulja, pa ubaciti na rebarca seckan crni luk. Kada je luk propržen, polovinu odvojiti za

dekoraciju omleta, a u ostatak dodati beli luk i blitvu. Malo propržiti, ubaciti cela jaja, posoliti, pobiberiti.

5. Kari servirati na kvanom pirinču, a omlet na posebnom tanjiru dekorisan sa ostatkom prženog luka. Servirati toplo.