

Curry z batatów i szpinaku

Składniki:

CEBULA	200 G	IMBIR	15 G	MLECZKO KOKOSOWE	400 ML
PASTA CURRY	30 G	BATATY	400 G	SZPINAK	200 G
OLIWA	20 G	PUSZKA CIECIERZYCY	100 G	KOLENDRA PĘCZEK	
CHILI CZERWONE	15 G	PUSZKA POMIDORÓW	240 G	WODA	200 ML

	Składniki	Masa	Czynność	 Ustawienie podgrzewania	 Prędkość	 Czas	Otwór w pokrywie
1	Cebula	200 g	Siekanie	-	Praca pulsacyjna 2000 obr./min	5-6 impulsów	Zamknięty
2	Pasta curry Oliwa Chilli imbir	30 g 20 g 15 g 15 g	Dodać	-	-100 obr./min R-Mix	5 min	Zamknięty
3	Bataty Ciecierzycy Pomidory z puszki Woda	400 g 100 g 240 g 200 ml	Dodać	 120 °C	-100 obr./min R-Mix	20 min	Otwarty
4	Szpinak Kolendra Mleczko kokosowe	200 g Pęczek 400 ml	Dodać	 120 °C	-100 obr./min R-Mix	7-10 min	Otwarty

Ciekawostka :

Bataty choć zwane słodkimi ziemniakami znacznie się od nich różnią, należą do rodziny powojowatych natomiast ziemniaki do psiankowatych (roślin tych powinni unikać osoby chorujące na Hasimoto). Ponieważ bataty pomimo słodkiego smaku, mają o wiele niższy indeks glikemiczny od ziemniaków polecane są w diecie niskoglikemicznej (w głównej mierze polecanej diabetykom). Jednak to nie jedyna zaleta tych warzyw, zawierają niemal dwukrotnie więcej przeciwutleniaczy oraz pieką się i gotują dwa razy krócej niż nasze rodzime ziemniaki.



VEGE

100 g :	74 kcal
Tłuszcze:	3,6 g
Białka :	1,7 g
Węglowodany:	12,5 g
Błonnik :	1,7 g

Curry jego kariera zaczęła się 4 tys. lat temu i mimo upływu czasu niezmiennie trwa nadal. Swą popularność curry zawdzięcza nie tylko bogatemu intensywnemu smakowi lecz jest uważana jest za jedną z najzdrowszych przypraw świata. Pomaga w walce z nowotworami, przyspiesza metabolizm, wspomaga procesy trawienne oraz chroni serce.

Imbir jego właściwości lecznicze są powszechnie wykorzystywane w Azji. Intensywny aromat imbiru to zasługa zingiberolu - składnika olejku eterycznego. Imbir stosowany do dań ułatwia trawienie, łagodzi mdłości, zmniejsza agregację (zlepianie) płytek krwi, leczy przeziębienia, migreny, dba o jamę ustną (ma działanie odkażające i odświeżające), polepsza krążenie krwi i cudownie rozgrzewa.

