Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **30 perc**

Elkészítés: **45 perc**

Havas Dóra

ŐSZI FINOMFŐZELÉK CURRYVEL

Igen, finomfőzelék. De nyugi, jó hírünk van! Mert Dóra újragondolt receptje gondoskodik róla, hogy ez a változat ne csak a nevében legyen finom. Próbáld ki, ha nem hiszed!

HOZZÁVALÓK

3 gerezd fokhagyma
1 kis fej karfiol
1 kis fej karalábé
20 dkg zöldbab (friss vagy mirelit)
2 db sárgarépa
5 db közepes burgonya
1 db chili paprika
fél liter zöldség alaplé
2,5 dl kókusztej
2 evőkanál kukoricakeményítő
1 csipet só
1 csipet őrölt fehérbors
1 kávéskanál curry
1 csokor friss petrezselyem

ALLERGÉNEK

laktóz

---

1 Egy lábosban felhevítjük az olíva olajat, rádobjuk a szeletelt fokhagymát, pár perc múlva a szeletelt sárgarépát és a felkockázott krumplit és néhány percig pirítjuk.

2 Ezek után hozzáadjuk a karfiolt, a kockára vágott karalábét, a borsót és a rózsáira szedett karfiolt.

3 Felöntjük zöldségalaplével, sózzuk, fűszerezzük, és alacsony lángon, fedő alatt készre pároljuk.

4 . A zöldségek 2/3-át kiszedjük, a lábosban maradtakat leturmixoljuk.

5 Egy kis tálban kézi habverővel összekeverjük a kókusztejet a keményítővel, majd hőkiegyenlítéssel hozzáadjuk a főzelékalaphoz.

6 Visszatesszük a kiszedett zöldségeket és összerottyantjuk. Friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan