The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGÀ

Curri verd

4 racions · 125 kcal

Ingredients

- Un grapat d'espinacs frescos
- **1** ceba
- **2** dents d'all
- **1 cullerada** de cafè de curri
- **200 ml** de llet de coco
- **100 ml** de brou de verdures

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	9 g
Hidrats	6,5 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Tallar la ceba i els dents d'all i cuinar-los en una paella amb oli d'oliva i sal
2. Afegir els espinacs i el curri i barrejar
3. Després, abocar la llet i el brou de verdures i barrejar. Cuinar a foc mig-baix durant 2-3 minuts
4. Triturar-ho tot junt en un processador d'aliments o batedora
5. Ajustar la consistència amb més líquid si es desitja
6. Servir amb verdures i arròs

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork