The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGÀ

Curri de llenties cremós

4 racions 220 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2** dents d'all
- **100 ml** de crema de soja
- **100 ml** de beguda de coco
- **50 ml** de brou de verdures
- **3 cullerades** de cafè de curri
- **1 cullerada** de cafè de canyella
- **1 cullerada** de cafè de pebre negre
- Sal
- Llenties cuites

PER RACIÓ

Proteïnes	**7 g**
Greixos	**12 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Trossejar els alls i la ceba i cuinar-los en una paella amb oli d'oliva. Afegir sal
2. Quan la ceba estigui cuita, afegir el curri i barrejar
3. Afegir la beguda de coco, la crema de soja i el brou de verdures a la paella, portar a ebullició i coure a foc lent uns minuts fins que espesseixi una mica
4. Afegir la canyella i el pebre i ajustar la sal al gust
5. Batre la salsa fins que quedi llisa
6. Aclarir les llenties i afegir-les a una paella juntament amb la salsa. Cuinar durant 5 minuts
7. Servir amb arròs basmati

Fet amb CookNest

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