



# Povrtni obrok od pira s mangom

🕒 25–30 Min   

## Priprema

- 1 Kuhajte pir u zrnu u skladu s uputama na pakovanju i dobro ga ocijedite. Ogulite i tanko narežite češnjak. Izrežite rajčice na kockice.
- 2 Zagrijte dvije jušne žlice ulja u tavi. Kratko popržite češnjak, zatim dodajte rajčicu narezanu na kockice i začinsku mješavinu Kurkuma te pržite nekoliko sekundi. Odmah deglazirajte tavu zobenim mlijekom, dodajte koncentrat rajčice i posolite. Umiješajte kuhani pir.
- 3 Pola manga narežite na kriške i spremite za ukrašavanje, a ostatak dodajte u tavu. Začinite umakom od soje po ukusu i pustite da zakuha.
- 4 Ogulite mrkve. Narežite mrkvu, tikvice i papriku baburu na kockice. Zagrijte dvije jušne žlice ulja na tavi i popržite mrkvu. Nakon nekoliko minuta dodajte papriku i tikvicu. Začinite po želji sokom pola limuna, solju i paprom.
- 5 Složite kuhani pir na tanjure. Stavite povrće na pir i ukasite mangom izrezanim na kriške.

## Sastojci 3 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

|                 |                                                    |
|-----------------|----------------------------------------------------|
| 200 g           | Pira u zrnu                                        |
| 2 kom.          | Češnja češnjaka                                    |
| 4 kom.          | Rajčica, na peteljci                               |
| 400 ml          | Zobenog mlijeka                                    |
| 1 kom.          | Manga                                              |
| 3 kom.          | Mrkve                                              |
| 3 čajne žličice | Pirea od rajčice                                   |
| 1 kom.          | Tikvice                                            |
| 1 kom.          | Žute paprike babure                                |
| 0.5 kom.        | Limuna                                             |
| 1 vrećica       | ♦ Kurkuma s chilijem, kardamomom i drugim začinima |
| 1 prstohvat     | ♦ Morska sol gruba                                 |
| 1 prstohvat     | ♦ Papar crni zrno                                  |
|                 | Suncokretova ulja                                  |
|                 | Umaka od soje                                      |

