



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 čilijem, kardamomom i drugim začinima
1 prstohvat	🔥 Morska sol gruba
1 prstohvat	🔥 Papar crni zrno
	Suncokretova ulja
	Umaka od soje

