

# Карри с нутом и грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **81,69 ккал.**  
Белки: **3,76 г.**  
Жиры: **3,41 г.**  
Углеводы: **8,96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/karri-s-nutom-i-gribami/>

## Ингредиенты:

- 1 средняя луковица
- 3 больших зубчика чеснока
- 300 г грибов
- 1 баночка (400 г) консервированных помидоров в собственном соку
- 3/4 стакана кокосового молока (если сложно достать, можно, в принципе, использовать растительное молоко без наполнителей и добавить в него столовую ложку несладкой косовой стружки. вкус, конечно, будет несколько отличаться, но в общем довольно неплохо. или можете совсем опустить молоко и готовить карри без него)
- 480 г отваренного нута (или консервированного, перед использованием промыть)

## специи:

- 2 чайные ложки карри
- 2 чайные ложки молотого кориандра
- 1/2 чайной ложки молотого кумина
- 1/2 чайной ложки корицы
- 1/4 чайной ложки молотого острого перца (или чуть меньше, если не любите острое)

## Приготовление:

В объемной кастрюле разогреть каплю растительного масла на среднем огне. Добавить мелко порубленный чеснок и прогреть до появления характерного аромата. Добавить порезанный лук, 1/2 чайной ложки соли (она ускорит размягчение лука), немного уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить до прозрачности.

Затем добавить все специи и прогреть около 1 минуты.

Грибы порезать, добавить в кастрюлю, присыпать 1/2 чайной ложки соли, перемешать и обжарить 10 минут.

Добавить размятые или порезанные помидоры (вместе с соком), кокосовое молоко (или его

приближенный эквивалент – см. список ингредиентов выше), нут. Посолить дополнительно при необходимости (возможно, понадобится еще 1 чайная ложка). Накрыть крышкой и готовить 20-25 минут до загустения. Следите, чтобы карри не пригорело, периодически помешивайте его. После того, как соус закипит, убавьте огонь до минимума, и пусть карри томится под крышкой. Затем выключите огонь и дайте ему дойти на плите. Карри еще немного загустеет.

Вот, собственно, и все. .