KIKKOMAN

Sauce curry avec sauce soja et lait de coco

durée totale **40 min.** **10 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.221 kJ / 294 kcal

Matières grasses: **17,4 g** Protéines: **9,6 g**
Glucides: **19,8 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

	Huile de coco ou autre huile à frire
1	petit oignon
2	gousses d'ail
5 càs	de poudre de curry (Madras doux ou similaire)
3 càs	d'eau
550 g	de légumes de votre choix (champignons, poivrons, carottes, brocoli, courgette, etc.) – coupés en dés ou en morceaux de la taille d'une bouchée
250 g	de pois chiches, égouttés
200 g	de lait de coco
80 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Coriandre fraîchement hachée pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Coupez finement l'oignon et l'ail et faites-les frire pendant 3 à 4 minutes dans une poêle et de l'huile chaude, en brassant de temps en temps.

Étape 2

Mélangez la poudre de curry avec de l'eau pour former une pâte lisse, ajoutez-la à la poêle et faites frire à feu doux pendant quelques minutes.

Étape 3

Remuez fréquemment et évitez que le mélange ne brûle. Mélangez les légumes, puis ajoutez le lait de coco et la sauce soja. Mélangez et assurez-vous que rien ne colle au fond de la poêle.

Étape 4

Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Étape 5

Ajoutez les pois chiches et faites cuire pendant une minute. Servez chaud avec du riz complet et garnissez de coriandre hachée.