



# ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

## QimiQ AVANTAGES

- Saveur crémeuse avec moins de matières grasses et moins de cholestérol
- Préparation simple et rapide
- Stable à la congélation



15



simplement

## INGRÉDIENTS POUR 750 G

<b>100 g</b>	QimiQ Sauce Base
<b>200 g</b>	Pois chiche
<b>50 g</b>	Lentilles jaunes [Sari]
<b>80 g</b>	Oignons blancs, finement hachées
<b>30 g</b>	Huile d'olive
<b>50 g</b>	Pâte de curry, rouge
<b>100 g</b>	Bouillon de légumes
<b>20 g</b>	Citronnelle
<b>10 g</b>	Gingembre frais
<b>5 g</b>	Sel
<b>2 g</b>	Kaffir Feuilles de limettes
<b>100 g</b>	Mangue, coupé en dés
<b>6 g</b>	Amidon Novation 4600

## PRÉPARATION

1. Kichererbsen über Nacht einweichen und im gesalzenem Wasser weichkochen. Gelbe Linsen in Salzwasser weichkochen und abseihen.
2. Zwiebel in Olivenöl glasig anrösten. Currypaste dazugeben, glatt rühren und mit Gemüsefond aufgießen. QimiQ Saucenbasis und Kichererbsen dazugeben und glatt mixen. Gelbe Linsen dazumischen.
3. Mit Zitronengras, Ingwer und Salz würzen und 4 Minuten köcheln lassen. Mangowürfel und Kaffir dazugegen, abschmecken und mit Stärke binden.