



# ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

## QimiQ VANTAGGI

- Cremiger Genuss bei weniger Fett und weniger Cholesterin (AFI)
- Einfache und schnelle Zubereitung
- Tiefkühlstabil



15



semplicement

## INGREDIENTI PER 750 G

<b>100 g</b>	QimiQ Sauce Base
<b>200 g</b>	Ceci
<b>50 g</b>	Lenticchie gialle [Sari]
<b>80 g</b>	Cipolle bianche,
<b>30 g</b>	Olio d'oliva
<b>50 g</b>	Pasta Curry,
<b>100 g</b>	Brodo di verdura
<b>20 g</b>	Citronella
<b>10 g</b>	Radice di zenzero
<b>5 g</b>	Sale
<b>2 g</b>	Kaffir Fogli di lime
<b>100 g</b>	Mango,
<b>6 g</b>	Novation Starch 4600

## PREPARAZIONE

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.