

# كاري البطاطا الحلوة وجوز الهند

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة من البصل النضر
- 1 بصلة مفرومة
- 4 فصوص ثور مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- 2 بطاطا حلوة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 200 مليلتر من صلصة الطماطم
- 1½ ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري
- 150 مليلتر من ورق الخضار
- 500 مليلتر حليب جوز الهند
- 3 أكواب من الكرنب الأنجد، مفروم
- ½ كوب من الحمص (اختياري)
- ملح و فلفل، حسب الرغبة
- ¼ ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الحار

الخطوات:

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يضاف البصل وتطهى لمدة 5 تقريباً حتى تصبح طرية.
2. قومي بإضافة الثور والزنجبيل ويقلب لمدة دقيقة واحدة. أضيفي البطاطا الحلوة والطماطم ومسحوق الكاري ثم قومي بالتقليب لمدة 10 دقائق.
3. يضاف حليب جوز الهند والكرنب الأنجد والحمص، ملح و فلفل، ¼ ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الحار . خفضي الحرارة إلى أدنى مستوى ويترك لمدة 20 دقيقة حتى تصبح البطاطا طرية.
4. يقدم هذا الطبق مع الأرز أو الكينوا.