كاري البطاطا الحلوة وجوز الهند

وقت الطبخ: 0 min **وقت التحضير:** 0 min **الوقت الكلي:** 0 min **الأشخاص :** 0

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة من البصل الأصفر
- 1 بصلة مفرومة
- 4 فصوص ثوم 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 مرق الخضار
- 500 مليلتر حليب جوز الهند
- 3 أكواب من الكرنب الأجعد، 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 الثوم والزنجبيل ويقلب لمدة دقيقة واحدة. أضيفي البطاطا الحلوة والطماطم ومسحوق الكاري ثم قومي بالتقليب لمدة 10 دقائق.
3. يضاف حليب جوز الهند والكرنب الأجعد والحمص، ملح و فلفل، ¼ ملعقة صغيرة رقائق القلقل الحار . خفضي الحرارة إلى أدنى مستوى ويترك لمدة 20 دقيقة حتى تصبح البطاطا طرية.
4. يقدم هذا الطبق مع الأرز أو الكينوا.