



Hozzávalók:

2 kis vöröshagyma (10 dkg), 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál currypor, 2 dl víz, 1 mokkáskanál ételízesítő por, fél szál kígyóuborka, kisujnyi darab gyömbér (szárított is lehet), 3 evőkanál kókuszreszelék, 3 evőkanál citromlé, 3 evőkanál száraz fehérbor, fél mokkáskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors, 25 dkg fagyasztott rákhús (konzerv is lehet)

1. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és az olajban, kis lángon üvegesre pároljuk. A curryvel fűszerezzük, a vízzel fölöntjük, az ételízesítőt beleszórjuk.
2. Az uborkát meghámozzuk, hosszában félbevágjuk, és a magjait kikaparva vékonyan felszeleteljük. A gyömbért megtisztítjuk, apróra vágjuk (a szárítottat lereszeljük), majd a kókuszreszeléssel meg az uborkával együtt a hagymához keverjük. Kis lángon 10 percig pároljuk. Húlni hagyjuk, a citromlével meg a borral ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk, végül a szobahőmérsékleten fölengedett rákot is belekeverjük.
3. Forró pirítóssal tálaljuk.

Jó tanács

- 10 dkg ananással (lehet konzerv is) gazdagíthatjuk, ami kis kockákra vágva kerüljön bele.
- Aki paleo életmódot folytat, sütéshez való olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 280 kcal