



Katsu κάρυ nuggets (κάρυ ιαπωνικού στυλ)

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά

Υλικά για τη σάλτσα curry:

- 1 λευκό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 καρότο, κομμένο σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 1 εκ. φρέσκο ginger, τριμμένο ή ½ κ.σ. ginger, σκόνη
- 2 κ.γλ. σκόνη κάρυ
- 1 κ.γλ. κουρκουμάς
- 2 κ.σ. τοματοπελτέ
- 400 ml γάλα καρύδας, κονσέρβα
- 100 ml ζωμός λαχανικών ή νερό, καυτό
- 1 κ.σ. ζάχαρη καρύδας ή maple syrup
- σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο

Υλικά για το Katsu:

- [1 συσκευασία Garden Gourmet Vegan Nuggets](#)

Υλικά για το σερβίρισμα:

- ρύζι Basmati, βρασμένο
- ½ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο
- 1 πιπεριά τσίλι, κομμένη σε λεπτές φέτες
- 2 λάιμ, κομμένα σε τέταρτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ξεκινάμε με τη σάλτσα curry . Σε μια κατσαρόλα βάζουμε 2-3 κ.σ. σησαμέλαιο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι και το καρότο για 5-8 λεπτά. Όταν γυαλίσει το κρεμμύδι και μαλακώσει ρίχνουμε το σκόρδο, το ginger σοτάρουμε για 2 λεπτά. Προσθέτουμε το κάρυ, τον κουρκουμά και τον τοματοπελτέ και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και ξύνουμε καλά τον πάτο με την ξύλινη κουτάλα .
- 2) Βάζουμε στην κατσαρόλα το γάλα καρύδας, τον ζωμό λαχανικών και τη ζάχαρη και βράζουμε για 20-25 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα καρότα.



- 3) Όσο βράζει η σάλτσα κάρυ. Αραδιάζουμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα τα [Garden Gourmet Vegan Nuggets](#) και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 180°C για 8-10 λεπτά, γυρίζοντας τα στα 5 λεπτά.
- 4) Μόλις μαλακώσουν τα καρότα πολτοποιούμε την σάλτσα με ένα ραβδομπλέντερ μέχρι να έχουμε μια λεία σάλτσα.
- 5) Σερβίρουμε πάνω σε ρύζι τα [Garden Gourmet Vegan Nuggets](#), περιχύνουμε με πολύ σάλτσα κάρυ, λίγο κόλιανδρο λίγη πιπεριά τσίλι και χυμό λάιμ.