

Riisi-karri värviline supertoit

		Ühik	Väljundteade		
			kg		
			1.0000		
Kaubako od	Kauba nimetus	Ühik	Bruto	Protsent	Netokaal
90072	Sibul punane	kg	0.0710	16.00	0.0600
90100	Küüslauk kooritud	kg	0.0050		0.0050
90051	Porgand pestud kooritud	kg	0.0600		0.0600
90035	Lillkapsas, külmutatud 2,5kg	kg	0.1000		0.1000
90007	Brokoli 40-60mm, külmutatud	kg	0.1000		0.1000
CA1364	Keedetud kikerhersed	kg	0.1000		0.1000
80087	Vesi	Kg	0.6000		0.6000
30091	Riis täistera	Kg	0.1800		0.1800
50005	SM Karri	Kg	0.0050		0.0050
50059	Sool	kg	0.0020		0.0020
50048	SM Paprika jahvatatud	Kg	0.0050		0.0050
50024	SM Loorberileht	Kg	0.0010		0.0010
50040	SM Pipar must jahvatatud	Kg	0.0010		0.0010
80078	Õli	kg	0.0200		0.0200
80027	Kookospiim	kg	0.0500		0.0500
					1.2890

- 1. Keeda riis soolaga maitsestatud vees;
- 2. Prae õlis sibul kuldseks, lisa küüslauk, sool ja pipar.
- 3. Lisa vesi ja lase keema tõusta. Lisa porgandirattad ja lase neil vees pehmeks keeda. Nüüd on aeg lisada kikerhersed, seejärel lillkapsas- ja brokkolitükid (vajadusel lisa vett, et kõik kaetud saaksid)
- 4. Lisa kookospiim, pisut paprika maitseainet ja mõned loorberilehed ja karri (ära karriga tagasi hoia).
- 5. Lisa keedetud riis ja sega läbi.