



Κάρυ με φασολάκια και γλυκοπατάτα

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 5-10 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 20-25 λεπτά

Φυλάσσουμε το κάρυ καλυμμένο στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 400 γρ. ντομάτα ψιλοκομμένη, φρέσκια ή σε κονσέρβα
- 1 κ.σ. τοματοπελτέ
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κ.γλ. κύμινο
- 1 κ.γλ. σκόνη κόλιανδρο
- 1 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα
- 1 κ.γλ. σκόνη κάρυ
- 1 γλυκοπατάτα, κομμένη σε κυβάκια

200-250 γρ. Φασολάκια Στρογγυλά Μπάρμπα Στάθης

- 400 ml γάλα καρύδα σε κονσέρβα
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά σερβιρίσματος:

- λάιμ
- άγριο ρύζι, βρασμένο

Εκτέλεση

- 1) Σε πλατιά κατσαρόλα ρίχνουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε το κρεμμύδι, τον πελτέ και τη τριμμένη ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε για 8-10 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά από τη ντομάτα και να έχει μαλακώσει το κρεμμύδι.
- 2) Ρίχνουμε το σκόρδο και τα μπαχαρικά και σοτάρουμε για 1 λεπτά και προσθέτουμε την γλυκοπατάτα και τα Φασολάκια Στρογγυλά Μπάρμπα Στάθης και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.



- 3) Περιχύνουμε με το γάλα καρύδας, αφήνουμε να πάρει μία βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 20-25 λεπτά ή μέχρι να έχει μαγειρευτεί η γλυκοπατάτα.
- 4) Σερβίρουμε με λάιμ και βρασμένο ρύζι.