

## Čočkové kari s cizrnou a špenátem

### Ingredience:

2 stroužky česneku  
1 lžice čerstvě nastrohaného zázvoru  
½ lžičky kurkumy  
1 lžička mletého kmínu  
Chilli podle chuti  
500 ml rajčatového pyré  
400 ml kokosového mléka  
200 ml zeleninového vývaru  
150 g červené čočky  
1 střední batát  
1 plechovka cizrny  
120 g čerstvého baby špenátu  
Slunečnicový olej  
Javorový sirup  
Sůl

### **Postup:**

Ve větším hrnci rozpalte oheň na středním plameni a opečte na něm nastrohaný česnek, zázvor, kurkumu, kmín i chilli. Až se koření rozvoní, přidejte rajčatové pyré, kokosové mléko, vývar, přisypte čočku a na kousky nakrájený batát. Vše promíchejte, osolte a vařte 20 minut na mírném ohni.

Na závěr dosladte javorovým sirupem (záleží, jak moc sladké/slané chcete mít jídlo), přidejte propláchnutou cizrnu a čerstvá špenát. Hotové kari servírujte s rýží. Toto je ideální pro vegetariány, ale není problém jídlo doplnit kuřecím přírodním plátkem.

