مشروم وباذنجان بالكاري



المقادير:

4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1 بصلة متوسطة مفرومة

2 فص من الثوم المفروم ناعماً

ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم ناعماً

1 فلفل أخضر حار مفروم

ملعقتان صغيرتان من بهارات الجرام المسالا

(خليط بهارات مطحونة من: هيل، كمون، كزبرة، فلفل أسود، قرنفل، قرفة وجوزة الطيب)

ملعقتان صغيرتان من الكركم المطحون

1 باذنجان رومي متوسط، مقشر ومقطع قطعاً متوسطة ومسلوق مع قليل من عصير الليمون

كوب من المشروم متوسط الحجم

كوب من صلصة الطماطم

ملح وفلفل

كزبرة طازجة مفرومة وبقدونس مفروم

الطريقة:

- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثمّ يضاف البصل، الثوم، الزنجبيل، والفلفل الحار، مع التقليب نحو 5 دقائق حتى يلين.

- تضاف بهارات الجرام المسالا والكركم، مع التقليب حتى تتداخل النكهات.

- يضاف الباذنجان، المشروم وصلصة الطماطم.

- يترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، وتخفف الحرارة. يغطى ويترك الخليط على نار هادئة قرابة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج الخضار، ثمّ يتبل بالملح والفلفل.

- يوضع الخليط في طبق التقديم، ويزين بالكزبرة والبقدونس المفروم.

هذه الوصفة مناسبة للنباتيين