

## Bogato jesensko varivo

Ove godine rodile su mi hokaido tikve pa guštam(o) u njima na razne načine.  
Može i bez mesa?! - Može! ?



### Sastojci:

- 1 veća ili 2 manje ljutike
- 1 mrkva
- 1/2 hokaido tikve\*
- 4-5 listova blitve
- 4 žlice narančaste leće
- 4 žlice kuhanog slanutka
- malo kokosovog ulja\*\*
- nepuna žličica sjemenki korijandera
- kurkuma
- chili
- soli prema potrebi
- 2 žlice kokosovog vrhnja\*\*\*
- đumbir (u prahu ili oguljen i nariban)
- 1-2 režnja češnjaka
- svježe mljeveni papar
- list korijandera i-ili
- list peršina

### Priprema:

1. Tikvu očistite i narežite na kocke, a luk i mrkvu ogulite i nasjeckajte. Blitvi odvojite peteljke i nasjeckajte ih. Zeleni dio narežite na trakice i sačuvajte za kraj kuhanja.
2. Na kokosovom ulju (ili maslu) propržite nasjeckanu ljutiku. Kad omekša, dodajte mrkvu i pržite još par minuta.
3. Dodajte tikvu, sjeme korijandera, kurkumu i chili pa uz miješanje kratko propržite (2-3 min).
4. Dodajte leću, posolite i podlijte vodom pa kuhajte poklopljeno na laganoj vatri 20ak min (dok tikva i leća ne omekšaju). Nakon prvih 10 min kuhanja dodajte narezane peteljke blitve i kuhani slanutak. Po potrebi dolijte još vode.
5. Kad tikva i leća omekšaju, umiješajte kokosovo vrhnje i maknite s vatre. Dodajte trakice blitve, đumbir, češnjak (oguljen i usitnjen), list korijandera (i-ili peršina) te popaprite.
6. Poklopite i ostavite par minuta da se okusi prožmu pa poslužite. Mi smo za prilog imali kuhanu basmati rižu i limetin sok.

**Napomene:**\*Moja tikva je imala 1200 g (neočišćena). Nisam ju gulila kod čišćenja. \*\*U ovom jelu super paše i ghee/maslo pa birajte. ? \*\*\*Kokosovo vrhnje (gusto, ali još uvijek tekuće) češće nemam nego imam pa uzmem tvrdi/masni dio iz limenke kokosovog mlijeka. Recept je napisan 23.09.2023.