

Garam masala di cavolo saltato e tonno

Tempo totale **15 Min** 5 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
540 kJ / 129 kcal

Grassi: **7,5 g** Proteine: **18 g**
Carboidrati: **2,5 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g di cavoli
1 patata
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di semi di cumino
1 scatoletta di tonno (80 g)
2 cucchiaini di acqua
2 cucchiaini di curry in polvere
2 cucchiaini di garam masala
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di cavoli - **1** patata - **1** spicchio d'aglio - **2 cucchiaini** di olio d'oliva

Taglia il cavolo e le patate a cubetti di 1 cm. Trita l'aglio. Metti l'aglio e l'olio d'oliva in una padella e accendi il fuoco.

Passaggio 2

1 cucchiaino di semi di cumino - **1** scatoletta di tonno (80 g) - **2 cucchiaini** di acqua - **2 cucchiaini** di curry in polvere - **2 cucchiaini** di garam masala - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Quando il profumo di aglio si sprigiona dalla padella, aggiungi il cumino, le patate, il cavolo e il tonno. Poi aggiungi l'acqua, copri e cuoci fino a che le patate non saranno pronte (circa 3 minuti).

Togli il coperchio, aggiungi il curry, il garam masala in polvere e la Salsa di Soia Kikkoman. Quindi cuoci fino a che il tutto non sarà ben amalgamato. Poi servi nei piatti.