Обжарить нарезанный лук до золотистого цвета, добавить чеснок и специи, готовить еще минуту. Высыпать в сковородку кусочки картофеля, несколько минут обжаривать, помешивая, затем посолить, плеснуть немного воды, накрыть крышкой и тушить почти до готовности. Добавить шпинат, тушить 2 минуты, затем положить нарезанные помидоры. Подсолить, потушить еще минуту. Готово!

Температура подачи: Горячее блюдо

Тип обработки: Тушение

Кухня: Индийская

Ингредиенты:

- Картофель - 4 шт
- Лук репчатый - 1 луковицалуковицы
- Шпинат - 400 г
- Чеснок - 2 зубчикзубчиков
- Масло растительное рафинированное - 2 ст.л.
- Специи (куркума, кориандр, семена фенхеля или горчицы) - по 1 ч.л.
- Помидоры - 2 шт
- Соль

У Вас есть кулинарный рецепт! Поделитесь им с читателями сайта "Здрава-Мир" - ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЦЕПТ

Источник: wday.ru