

WARZYWNE CURRY

Liczba porcji: 3

Opcja: wegańska

Czas przygotowania: 30-40min

Autor/Inspiracja: Agnieszka Mielczarek

Składniki:

- 1 por
- 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 3cm imbiru
- 2 marchewki
- 2 małe cukinie
- 1 słoik/puszka ciecierzycy (**zalewa z ciecierzycy -aquafaba, nadaje się do wegańskich wypieków zamiast np. białek jaj*)
- Szpinak 100g
- Oliwa
- Puszka pomidorów
- Puszka mleka kokosowego
- Sok z połowy limonki
- Ryż/Kasza 200g



Przyprawy: kurkuma mielona, goździki, cynamon, kardamon, kumin, imbir, chilli (*po pół łyżeczki, to co lubisz bardziej tego dodaj więcej, ale nie rezygnuj z żadnej*)

Wykonanie:

1. Warzywa kroimy w talarki/plasterki/kostkę.
2. W garnku rozgrzewamy oliwę. Wrzucamy cebulę, czosnek i przyprawy, podsmażamy.
3. Następnie wrzucamy kolejno: marchewkę, cukinię i pokrojonego pora.
4. Później, dodajemy pomidory z puszki, które dusimy przez chwilę i mleczko kokosowe.
5. Dusimy aż marchewka będzie al dente, wciskamy sok z limonki, mieszamy.
6. Na koniec dodajemy ciecierzycę i szpinak, czekamy chwilę aż szpinak „zwiędnie”.
7. Danie gotowe, podajemy z ryżem/kaszą.

Notatki: W przepisie oryginalnym dodatkowo była świeża kurkuma i marynowany imbir – ja ich nie dodawałam.