

Curry z ciecierzycą

Pyszne, orientalne curry z ciecierzycą i orzeszkami ziemnymi.

 Czas na High: 4H

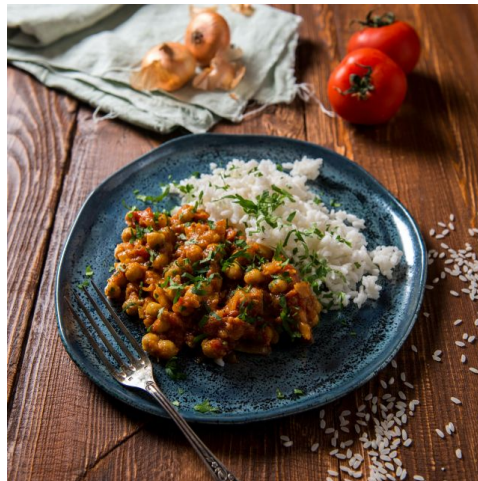
 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 8H

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- - 1/2 łyżki oleju roślinnego
- - 1 średnia cebula, siekana
- - 4 ząbki czosnku, wyciśnięte
- - 1 szklanka bulionu warzywnego
- - 1 szklanka mleka kokosowego
- - 1 łyżka czerwonej pasty curry
- - 1 1/2 łyżki sosu sojowego
- - 1 łyżka cukru kokosowego zamiennie miód, syrop klonowy... itp.
- - 2 filiżanki dyni lub dyni maślanej, obrane i pokrojone w kostkę
- - 2 kostki słodkiego ziemniaka, obranego i pokrojonego w kostkę
- - 1 puszka ciecierzycy, odsączona i opłukana
- - 1 filiżanka szpinaku
- - 3 łyżki kruszonych orzeszków ziemnych
- - kolendra do dekoracji
-



Wykonanie:

Olej rozgrzej na patelni na średnim ogniu, następnie dodać cebulę i smażyć przez 2-3 minuty.

Zmniejszyć ogień i dodać czosnek, podsmaż jeszcze przez 2 minuty. Zdejmij z ognia.

Do wolnowaru dodajemy bulion warzywny, mleko kokosowe, pastę curry, sos sojowy, cukier kokosowy i mieszamy do połączenia.

Następnie dodajemy cebulę i czosnek, dynię, słodkie ziemniaki i ciecierzycę, mieszając wszystko razem.

Gotować na HIGH przez 4 godziny, lub na LOW przez 8 godzin.

Na 10 minut przed podaniem, dodać szpinak i wymieszać z curry. Przykryć i gotować przez 10 minut.

Podawać z ryżem i dodać pokruszone orzeszki ziemne i kolendrę.