Marokański gulasz z ciecierzycy

Pożywne i pyszne danie. Propozycja kuchni wegetariańskiej.

Czas na High: 3-4H

Ilość porcji: 6+

Czas na Low: 6-7 H

Czas przygotowania: 10

Składniki

- 1 średnia biała cebula posiekana
- 3 ząbki czosnku wyciśnięte
- Mała dynia piżmowa, obrana i pokrojona na małe kawałki
- 1 czerwona papryka pokrojona
- 3/4 filiżanki czerwonej soczewicy
- Puszka ciecierzycy, odsączona i opłukana
- 450 g puszka sosu pomidorowego passaty
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli i pieprzu
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- do podania
- ugotowana quinoa
- rukola
- jogurt kokosowy
-

Wykonanie:

Dodać wszystkie składniki do wolnowaru. Wymieszać do połączenia, następnie przykryć i gotować na HIGH przez 3 - 4 godziny lub 6 - 7 godzin na LOW.
Aby uzyskać gęstszy gulasz, zdejmij pokrywę po 1 godzinie gotowania.

Podawać z quinoa, garścią rukoli i odrobiną jogurtu.