

Wegetariańskie Curry z Ciecierzycą

Inspirowane Indiami wolno gotowane curry warzywne, pełne białka i pełne smaku dzięki przyprawom.

 Czas na High: 4 H

 Czas na Low: 8 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 4 szklanki kalafiora pokrojonego w różyczki
- 2 szklanki brukselki pokrojonej w ćwiartki
- 1 batat obrany i pokrojony w kostkę
- 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę
- 1 średnia cebula pokrojona w kostkę
- Pół puszki ciecierzycy odsączonej
- 400 g sosu pomidorowego
- ½ szklanki lekkiego mleka kokosowego
- ½ szklanki bulionu z warzyw
- 1 łyżka kminku
- 1 łyżka curry w proszku
- 1 łyżka kurkumy
- ½ łyżeczka cayenne opcjonalnie
- ½ szklanki mrożonego zielonego groszku
- sól i pieprz do smaku
- zwykły jogurt kolendra, sriracha i szalotka - opcjonalne dodatki
-



Wykonanie:

Warzywa, ciecierzycę, sos pomidorowy, mleko kokosowe, bulion i przyprawy włożyć do wolnowaru i podgrzewać na niskim poziomie przez 8 godzin lub na wysokim przez 4 godziny.

Przed podaniem dodaj i wmieszaj zielony groszek z potrawą.

Przypraw do smaku.

Podawaj z brązowym ryżem, z jogurtem, kolendrą i cebulą. Opcjonalnie z sosem Sriracha.