

Curry z ciecierzycy i ziemniaków



Autor: **zielonacytryna**
Przepisów: 15 Ocena: 761

3-4 os. 30 min średnie przystępne



Składniki:

- ciecierzycza ugotowana, 300 gram
- ziemniaki, 4 sztuki
- marchewka, 1 sztuka
- cebula obrana i posiekana, 1 sztuka
- koncentrat pomidorowy, 6 łyżek
- ząbek czosnku
- imbir mielony, 1/2 łyżeczki
- curry, 1/2 łyżeczki
- kurkuma, szczypta
- kolendra mielona, szczypta
- ostra papryka, szczypta
- sos sojowy, 1 łyżeczka
- nasiona sezamu, 1/4 szklanki
- oliwa, 1 łyżeczka
- sól i pieprz do smaku
- Posiekana natka pietruszki

Sposób przygotowania:

- 1 Ziemniaki i marchewkę obrać, umyć i pokroić w kosteczkę. Gotować ok 10-15 minut, aż zmiękną. Odcedzić.
- 2 Podprażyć na patelni kolendrę, kurkumę, paprykę i imbir (ok. 30 sekund). Dodać posiekaną cebulę, podlać wodą i oliwą. Dodać czosnek i curry.
- 3 Dodać ciecierzycę i sos sojowy, wymieszać. Dodać warzywa i koncentrat pomidorowy. Wymieszać i dusić razem, aż będzie tak gęste jak lubimy. Dodać sezam, sól i pieprz zgodnie z upodobaniami. Podawać posypane natką pietruszki.

Twoje notatki do przepisu: