



Curry z dynią i soczewicą

★★★★★ (7)



2 osoby

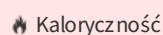


łatwy

Wartości odżywcze

552 kcal / 1 porcję (830 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

66.43 kcal

3.32%



Białko

2.74 g

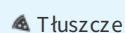
5.48%



Węglowod.

8.40 g

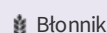
3.11%



Tłuszcze

3.36 g

4.8%



Błonnik

1.82 g

7.28%

GDA

3.32 %



Składniki

- Imbir korzeń - 10g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 100g
- Dynia - 300g
- Cukinia - 150g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Fasolka szparagowa zielona, gotowana - 100g
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Wywar warzywny - 360g (1 ½ szklanki)
- Mleczko kokosowe - 200g (¾ szklanki)
- Pomidor - 170g
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku na oleju podsmaż pastę lub przyprawę curry, dodaj starty imbir, starty czosnek i pokrojoną w kosteczkę cebulę, co chwilę mieszając smaż przez około 2-3 minuty (w międzyczasie skrapiaj składniki wodą, by nie przywierały do dna garnka).

KROK 2: Dodaj suchą soczewicę, kurkumę, 1 łyżeczkę cukru. Wszystko dokładnie wymieszaj. Dodaj obraną i pokrojoną dynię, pokrojoną w kostkę cukinię, paprykę, pokrojoną na małe kawałeczki zieloną fasolkę oraz papryczkę chili bez pestek (według upodobania).

KROK 3: Zalej wszystko ostudzone bulionem wymieszany z mlekiem kokosowym i zagotuj. Gotuj tak bez przykrycia przez około 5 minut, następnie dodaj obranego i pokrojonego w kosteczkę pomidora i gotuj jeszcze przez około 15 minut, aż warzywa będą miękkie, a sos zgęstnieje.

KROK 4: Posyp danie na talerzu kolendrą.

*Możesz podawać z ugotowanym ryżem lub na placku ziemniaczanym

Smacznego!



