



Curry z fasolą i mlekiem kokosowym

★★★★★ (18)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

261 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

80.31 kcal

4.02%



Białko

1.78 g

3.56%



Węglowod.

8.64 g

3.2%



Tłuszcze

4.85 g

6.93%



Błonnik

1.28 g

5.12%

GDA

4.02 %



Składniki

- Ziemniaki - 375g (5 sztuk)
- Fasola cięta, konserwowa, bez zalewy - 200g
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Imbir korzeń - 5g
- Cebula czerwona - 120g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W naczyniu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj nasiona gorczycy i kiedy zaczną podsłakiwać na patelni dodaj kozieradkę i cebulę. Po ok. 2 minutach dodaj czosnek i imbir. Podsmaż jeszcze 2 minuty.

KROK 2: Dodaj kmin, kolendrę i kurkumę i pomidory z puszki. Gotuj 10 minut.

KROK 3: Dodaj ugotowane wcześniej ziemniaki i fasolę z puszki (przeptukana z zalewy) oraz szpinak. Gotuj 5 minut, następnie dodaj mleko kokosowe i ew. sok z cytryny. Jeśli jest taka potrzeba dopraw do smaku solą i ulubionymi przyprawami.

Smacznego!

