



Curry z batatami i ciecierzycą

★★★★★ (20)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

442 kcal / 1 porcję (444 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

99.61 kcal

4.98%



Białko

2.42 g

4.84%



Węglowod.

11.42 g

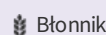
4.23%



Tłuszcze

5.20 g

7.43%



Błonnik

1.30 g

5.2%

GDA

4.98%



Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Ciecierzycza z puszki - 200g (1 ¼ szklanki)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Imbir korzeń - 5g
- Cebula czerwona - 90g (¾ sztuki)
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Kolendra świeża - 5g (⅓ pęczka)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 40g (2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W naczyniu rozgrzej tłuszcz. Dodaj nasiona gorczycy i kiedy zaczną podsikać na patelni dodaj drobno posiekaną cebulę. Po ok. 2 minutach dodaj posiekany czosnek i imbir. Podsmaż 2 minuty.

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

KROK 3: Dodaj uprzednio ugotowane w wodzie bataty i ciecierzycę oraz szpinak. Gotuj całość pod przykryciem przez 5 minut, dodaj mleko kokosowe i ew. sok z cytryny. Dopraw do smaku.

Smacznego!

