

# WEGAŃSKIE CURRY Z GUAWĄ, ANANASEM I CIECIORKĄ

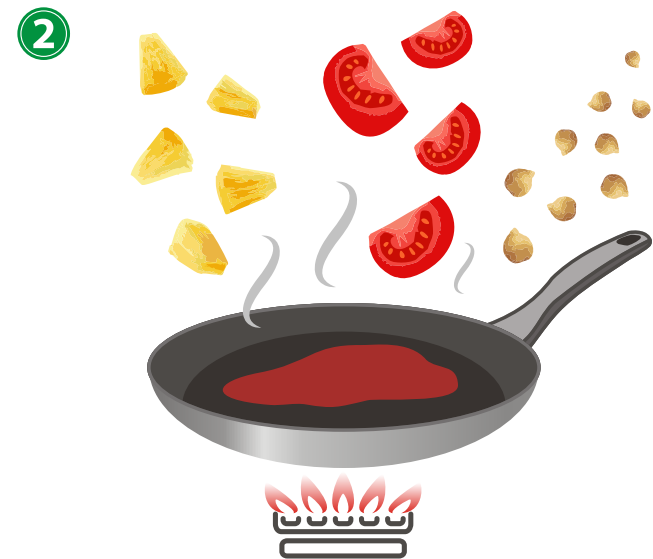
## Składniki na 2 porcje:

- 250 g przecieru z guawy (1 saszetka)
- 120 g ugotowanej ciecierzycy
- 100 g pokrojonego ananasa (z puszki lub świeży)
- 40 g żółtej pasty curry
- 2 duże pomidory (ok. 120 g) pokrojone w kostkę
- natka kolendry lub cebulka dymka - do dekoracji

## SPOSÓB WYKONANIA:



1 Pastę curry przesmażyć na patelni ok. 1 minutę.



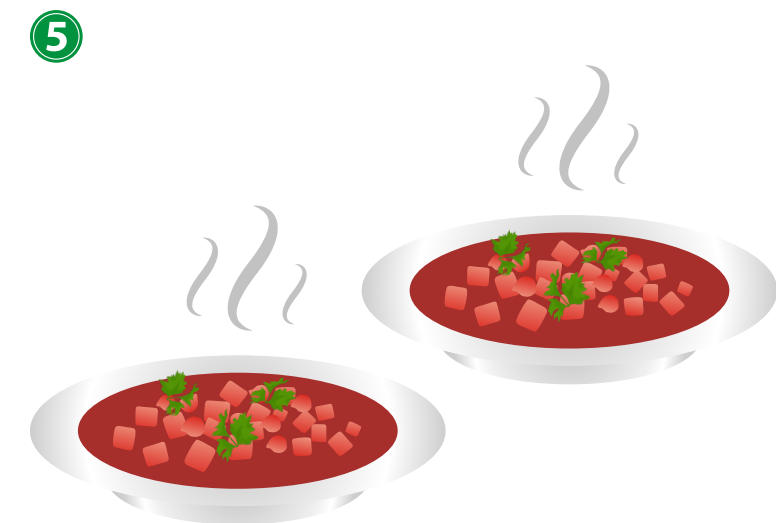
2 Dodać pomidory, ananasa oraz ciecierzycę.



3 Wszystko dusić ok. 3 minuty.



4 Zalać przecierem z guawy i gotować jeszcze ok. 7 min.



5 Udekorować listkami kolendry lub posiekaną dymką.



Wartości odżywcze:

100 g  
73 kcal

1 porcja  
274 kcal

Gotowe danie spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.