

VEGE CURRY Z MANGO I CIECIERZYCĄ

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy
- ¾ puszki krojonych pomidorów
- ⅓ puszki mleczka kokosowego
- 150 g przecieru z mango Purena
- 1 średniej wielkości cebula
- 1 czerwona papryka
- 1 duża marchewka
- duża garść szpinaku
- 1 mały ząbek czosnku
- 1 łyżeczka curry w proszku
- 1 łyżeczka pasty curry (opcjonalnie)
- 1 cm imbiru
- pieprz i sól
- czerwona słodka papryka
- 1 łyżka oleju kokosowego
- sok z ½ limonki
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub cukru

SPOSÓB WYKONANIA:



1 Cebulę pokrój i podsmaż.



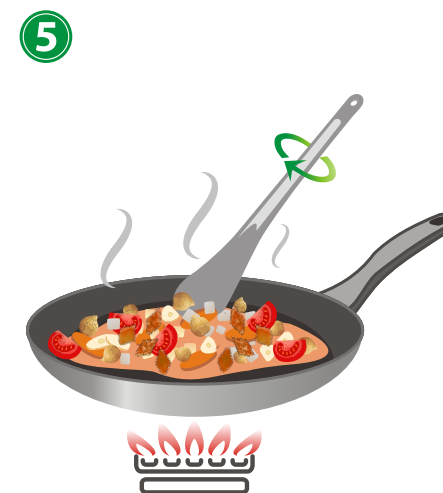
2 Dodaj curry, posiekany imbir oraz czosnek. Smaż całość chwilę. Duś przez 2-3 min., często mieszając.



3 Następnie dodaj paprykę i marchewkę pokrojoną w talarki.



4 Dodaj pomidory, mleczko kokosowe, przecier z mango Purena, ciecierzycę, syrop klonowy lub szczyptę cukru.



5 Składniki wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu ok. 10 min.



6 Następnie dodaj szpinak oraz przyprawy do smaku.



7 Przemieszaj całość i duś na minimalnym ogniu jeszcze ok. 5 min.



8 Na koniec skrop danie sokiem z limonki, posyp natką pietruszki i podawaj z ulubionymi dodatkami.



Gotowe danie spożyć w przeciągu 24 h.
Otwartą saszetkę PURENA przechowywać
w lodówce przez 7 dni.