Curry z kalafiorem i bakłażanem

wegeweda

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

- kalafior - 1/2 szt.
- bakłażan - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- mleko kokoswe - 400 ml
- gotowana ciecierzyca - 1 szklanka
- woda - 250 ml
- kurkuma - 2 łyżeczka
- wędzona papryka - 1 łyżeczka
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- kolendra - 1/2 łyżeczka
- cukier kokosowy - 1 łyżeczka
- świeże liście kolendry - 1 garść
- sól - do smaku
- oliwa - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę pokrój w kostkę, czosnek posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Podsmaż na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy. Dodaj 1 łyżeczkę kurkumy i 1/2 łyżeczki wędzonej papryki.

KROK 2: Kalafiora podziel na różyczki i dodaj do cebuli i czosnku. Podsmażaj przez chwilę i zalej szklanką wody. Duś pod przykryciem, aż kalafior trochę zmięknie. Uważaj, żeby go nie przegotować. Musi być półtwardy.

KROK 3: W czasie, gdy kalafior będzie się dusił, pokrój w kostkę bakłażana i dodaj na patelnię. Duś pod przykryciem jeszcze kilka minut. Bakłażan bardzo szybko zrobi się miękki.

KROK 4: Gdy uznasz, że konsystencja kalafiora Ci odpowiada, zalej całość mlekiem kokosowym, dodaj ciecierzycę, drugą łyżeczkę kurkumy, 1/2 łyżeczki papryki wędzonej, kmin, kolendrę, cukier kokosowy i sól. Posiekaj świeże listki

kolendry. Część dodaj do curry od razu, część zostaw do posypania curry już na talerzu. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotowe! Podawaj z dowolnym ryżem lub kaszą.