




Curry z warzywami

 szpinakot

Polecane na: [danie główne, jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

olej kokosowy - 2 łyżka

cebula - 2 szt.

sos sojowy lub sos tamari
(bezglutenowy) - 3 łyżka

bulion warzywny - 2 litr

marchew - 3 szt.

papryka - 2 szt.

zielony groszek - 1 szklanka

soczewica - 1 szklanka

brokuł - 1 szt.

mleko kokosowe - 1 szklanka

przyprawa curry - opakowanie

pieprz - do smaku

cukinia - 1 szt.

Dodatkowe info:

Curry na bogato: z mlekiem kokosowym i bogactwem warzyw. Jest aksamitne w smaku i cudownie rozgrzewające.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa kroimy według upodobań - jeśli chcemy, by były twardsze, wtedy kroimy na większe fragmenty.

KROK 2: Cebulę podsmażamy na oleju, by się zeszkliła, ale nie kompletnie zmiękła. Zасыpujemy ją marchewką i pozwalamy się podsmażyć przez 2-3 minuty.

KROK 3: Po tym czasie dorzucamy soczewicę i zalewamy wodą tak, by warzywa były zakryte. Czekamy, aż woda się zagotuje i dodajmy resztę warzyw wraz z sosem sojowym. Znow czekamy na zagotowanie, po czym zalewamy wszystko bulionem, zakrywamy garnek i czekamy do 15-20 minut, aż uznamy, że warzywa zmiękły do pożądanego przez nas poziomu.

KROK 4: Zmniejszamy gaz i dodajemy mleko kokosowe, mieszamy dokładnie i czekamy aż potrawa się zagotuje. Wtedy zdejmujemy garnek z palnika i pozwalamy, by danie trochę się ochłodziło, tak 2-3 minuty. To ważne, bo wrzucenie przyprawy curry na gotującą się wodę najczęściej kończy się uzyskaniem cierpkiego, gorzkiego smaku. Jeśli odczekamy chwilę i woda przestanie wrzeć, możemy dodać opakowanie curry i dokładnie rozmieszać. Gotowe!

Najlepiej smakuje podane z ryżem.