Vega kasza owsiana z pomidorowym curry

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

kasza owsiana - 4 łyżka
tofu - 70 g
fasola jaś (ugotowana) - 1 garść
groszek z marchewką - 2 garść
pieczone kasztany jadalne - 2 garść
sok pomidorowy - 100 g
mleko kokosowe - 50 g
przyprawy: curry, suszone pomidory z czosnkiem niedźwiedzim i czarnuszką, pieprz ziołowy, czarnuszka, chili - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: kaszę gotujemy ok 12 min razem z groszkiem i marchewką (mrożonkę wrzucamy na ok 8 min)

KROK 2: ugotowane składniki odcedzamy

KROK 3: sok pomidorowy mieszamy z mlekiem kokosowym i przyprawami
do gotowego sosu pomidorowego dodajemy ugotowana kaszę, pieczone kasztany, fasolkę i pokrojone w kostkę tofu
całość razem mieszamy