




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 ugotowaną kaszę, pieczone kasztany, fasolkę i pokrojone w kostkę tofu całość razem mieszamy