Wegańska fasolka z pomidorami i ryżem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- ryż paraboliczny - 70 g
- mrożona fasolka szparagowa - 450 g
- drobno starte marchewki - 2 szt.
- pomidory w puszce - 1 opakowanie
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej kokosowy - 1 łyżeczka
- przyprawy: curry, papryka słodka, pieprz cayenne, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie, sól himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotuj w 180 ml wody.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej kokosowy, dodaj posiekane cebulę i czosnek. Delikatnie zeszklij.

KROK 3: Następnie wlej zblendowane pomidory, startą marchewkę oraz zamrożoną fasolkę. Duś pod przykryciem ok. 20 minut.

KROK 4: Dodaj ulubione przyprawy. Dokładnie wymieszaj i duś kolejne 10-15 minut.

KROK 5: Fasolkę nałóż na wcześniej wyłożony, ugotowany ryż.