Wystrzałowe marchewki

gotujwstylueko.pl

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- marchew - 5 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka żółta - 1 szt.
- groszek - 150 g
- perstki granatu - 3 łyżka
- szpinak - 150 g
- papryczka chilli - 1 szt.
- czosnek ząbki - 2 szt.
- sok z cytryny - 1 łyżka
- nasion kumin - 1 łyżeczka
- proszek kurkuma - 1/2 łyżeczka
- proszek chilli - 1/2 łyżeczka
- garam masala - 1/2 łyżeczka
- olej - 2 łyżka
- proszek asafoetida - 1 szczypta
- sól i pieprz - trochę

Dodatkowe info:

Przed podaniem posyp świeżymi pestkami granatu i przyozdób świeżą kolendrą.

Autor przepisu: Aneta Szczepanska.
Przepis dodany w ramach Konkursu Bakaliowego Bio Planet.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotuj marchewki ok 30 min tak aby nie były zbyt miękkie (trochę twardawe al dente)

KROK 2: Na rozgrzany olej wrzuć nasiona kuminu, szczyptę proszku asafoetida i papryczkę chili.

KROK 3: Po 10-15 sekundach dorzuć czosnek (pokrojony w plasterki)i paprykę (również pokrojona w plasterki), zredukuj gaz. Podsmaż przez 3-5 minut po czym dodaj resztę składników, również przyprawy (oprócz pestek granatu).

KROK 4: Po około 3-4 minutach dodaj sok z cytryny i odstaw z gazu.

Smacznego!