




## Aromatyczne curry ze słodkimi ziemniakami, kalafiolem, pomidorami i marchewką

 Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 3 porcje

### Składniki:

bataty - 600 g  
kalafior - 200 g  
marchew - 2 szt.  
olej - 1 łyżeczka  
soczewica - 1 filiżanka

mleko kokosowe w puszcze - 1 opakowanie  
pomidory - 4 szt.  
sól, pieprz, curry, zmielone chili, słodka papryka, kminek - do smaku  
natka pietruszki do dekoracji - trochę  
orzechy cashew opcjonalnie - trochę

### Dodatkowe info:

Takie curry chodziło za mną dłuższy czas. Sama nie wiem czemu wcześniej nie zmobilizowałam się, do jego przygotowania. Obejrzałam niezliczoną ilość filmików na których przygotowywano to danie (bardziej chodziło o inspiracje smakowe niż o instruktaż) i nadal nie czułam do końca "bluesa". Przede wszystkim jest szybkie do przygotowania, aromatyczne (świetnie sprawdzi się na zimowe obiady) i jest prawdziwą bombą, zarówno kaloryczną (to sprawa mleczka kokosowego) jak i witaminową. Uwielbiam takie eksperymenty kulinarne - dzisiaj przekonałam się, że jednak kminek nie jest taki zły i, że do curry wrzucić można prawie wszystko!

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Proces gotowania zaczynamy od przygotowania warzyw. Pozwólcie sobie na bycie leniwym i nie obierajcie słodkich ziemniaków i marchewek tylko porządnie je wyszorujcie. Ziemniaka pokrójcie w dość sporą kostkę (wcześniej na kilka mniejszych części, żeby w kostkę było łatwiej ciąć) a marchewkę w 1-2 centymetrowej grubości plastry. Całość podsmażcie na patelni z 1 łyżeczką oleju. Po chwili dodajcie pokrojone w grubą kostkę pomidory i całość gotujemy przez 10-15 minut.

Dodajemy mleczko kokosowe i przyprawy. Gotujemy na wolnym ogniu aż ziemniaki będą miękkie (ok 20 minut).

W tym czasie gotujemy soczewicę (polecam Wam przed ugotowaniem na ok 10 minut namoczyć ją w wodzie) aż będzie miękka, co trwa ok 10 minut.

Do gotowego, gorącego curry dorzucamy soczewicę i całość podajemy. Wierzch posypujemy obficie posiekaną natką pietruszki i orzechami cashew.

Życzę Wam wszystkiego dobrego. Dajcie znać czy przepis się u Was sprawdza.