



## Curry dyniowe

 Rapunzel

Polecane na: **jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

### Warto wiedzieć:

 0 min

 4 porcje

### Składniki:

świeży imbir - 60 g  
czosnek - 2 ząbek  
dynia hokkaido - 1 kg  
czerwona soczewica - 250 g  
olej z orzeszków ziemnych - 2 łyżeczka  
sól morska - 1 łyżeczka

cukier kokosowy - 2 łyżeczka  
łagodny curry w proszku - 2 łyżeczka  
bulion warzywny - 800 ml  
cytryna - 1 szt.  
kwaśna śmietana lub gęsty jogurt - 100 g  
płatki chilli - 1/2 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Obieramy imbir i czosnek i kroimy w małe kostki. Dynię kroimy na pół, wyciągamy pestki i kroimy w 2 cm kawałki. Dokładnie płuczemy soczewicę. Rozgrzewamy olej w garnku, smażymy imbir przez 2 min, dodajemy czosnek i szybko przesmażamy.

**KROK 2:** Dodajemy dynię i dalej smażymy, mieszając co jakiś czas. Dopraviamy solą, dodajemy cukier i mieszamy, aż się rozpuści. Dodajemy curry, dokładnie mieszamy i wlewamy bulion. Dodajemy soczewicę, zagotowujemy i dusimy około 20 min pod przykryciem.

**KROK 3:** Z cytryny ścieramy skórkę i wyciskamy 2-3 łyżeczki soku. Dopraviamy danie solą, sokiem i połową skórki z cytryny. Dodajemy śmietanę/jogurt, mieszamy, posypujemy płatkami chilli i resztą skórki z cytryny.