Curry z fasolą i ziemniakami

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

- ziemniaki - 250-300 g
- fasolka szparagowa mrożona 2beBIO - 100 g
- groszek zielony mrożony - 50 g
- biała fasola jaś ugotowana - 1/2 szklanka
- cebula szalotka - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- imbir - plaster
- chili - 1/2 szt.
- olej z prażonych ziaren sezamu Bio Planete - 1 łyżka
- kardamon mielony - 1/3 łyżeczka
- kmin - 1/3 łyżeczka
- kurkuma mielona - 1/2 łyżeczka
- bulionetka warzywna domowa lub kostka - 1 łyżeczka
- sól - 1/3 łyżeczka
- mleczko kokosowe - 100 ml
- woda - 100 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: W garnku z grubym dnem rozgrzać lekko olej sezamowy, dodać posiekaną drobno cebulę szalotkę, czosnek, chilli i imbir oraz kardamon i kumin, dusić 3 minuty. Dodać kurkumę, mleko kokosowe, wodę, bulionetkę warzywną i sól, wymieszać i dodać pokrojone w grubą kostkę ziemniaki (ziemniaki powinny być twarde, nie rozpadające się, można użyć ziemniaków sałatkowych), gotować 10 minut. Następnie wrzucić fasolkę szparagową 2beBIO i zielony groszek, wymieszać i gotować 5-10 minut. Następnie dodać ugotowaną wcześniej (można ugotować poprzedniego dnia) i odcedzoną fasolę jaś, gotować jeszcze razem 2 minuty.

KROK 2: Smacznego.