Curry z soczewicą i kaszą gryczaną

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

50 min

4 porcje

Składniki:

- kasza gryczana palona - 200 g
- czerwona soczewica - 200 g
- czerwona cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- olej ryżowy - 1 łyżka
- szpinak - 2 garść
- jarmuż - 3 garść
- pieczarki - 250 g
- awokado - 1 szt.
- mleczko kokosowe - 1 opakowanie
- curry - 2 łyżeczka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 szczypta
- papryka wędzona - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Prosty, rozgrzewający przepis na wegańskie curry z kasza gryczaną.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na rozgrzanym oleju podsmaż posiekaną cebulkę oraz czosnek, a następnie dodaj drobno pokrojone pieczarki. Całość przypraw i podsmaż.

KROK 2: Pod koniec dodaj szpinak oraz jarmuż i całość podsmaż jeszcze kilka minut.

KROK 3: Dodaj wcześniej ugotowaną soczewicę oraz mleko kokosowe i pozostałe przyprawy.

KROK 4: Całą zawartość patelni gotuj przez kilka minut.

KROK 5: Na talerz wyłóż ugotowaną kasze gryczaną, następnie curry, całość posyp sezamem i podaj z posiekanym awokado.