Dyniowe curry z kalafiorem

foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- dynia hokkaido - 1 szt.
- ciecierzyca - 150 g
- kalafior - 1 szt.
- mleczko kokosowe w puszce (temp. pokojowa) - 1 opakowanie
- płatki migdałowe - 2 łyżka
- ryż jaśminowy - 150 g
- bazylia - trochę
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sól sezamowa - 1 szczypta
- curry - 1 łyżeczka
- sos tamari - trochę

Dodatkowe info:

Pożywne, wegańskie danie, które zadowoli podniebienia nawet tych najbardziej wybrednych!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę namoczyć (12 godzin), następnie ugotować do miękkości (60 minut).

KROK 2: Kalafiora skropić oliwą i oprószyć solą sezamową, po czym zapiec w piekarniku (180 stopni/20 minut).

KROK 3: Dynię obrać ze skórki i ugotować (lub ze skórką zapiec w piekarniku). Gotową dynię zblendować na gładko z dodatkiem mleczka kokosowego oraz przypraw.

KROK 4: Do sosu dodać ugotowaną ciecierzycę, zapieczonego kalafiora i wymieszać, Dyniowe curry podawać z ugotowanym ryżem, posypane prażonymi (na suchej teflonowej patelni) płatkami migdałowymi oraz bazylią.