Fasolka szparagowa w sosie curry z brązowym ryżem, płatkami migdałów i czarnym sezamem

wegeweda

Polecane na: **jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- brązowy ryż - 1 i 1/2 szklanka
- fasolka szparagowa - 800 g
- cebula dymka - 3 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- mleko kokosowe - 2 szklanka
- kurkuma - 2 łyżeczka
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- chili w proszku - 1/2 łyżeczka
- gałka muszkatołowa - szczypta
- sól i pieprz - do smaku
- czarny sezam - 2 łyżka
- płatki migdałowe do posypania -
- oliwa do smażenia - trochę
- woda - 3 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolkę umyj i obetnij końcówki. Potnij ją na mniejsze kawałki i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości.

KROK 2: Ryż ugotuj w 3 szklankach wody.

KROK 3: Cebulkę pokrój w kosteczkę, czosnek zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i wrzuć na rozgrzaną patelnię. Dodaj przyprawy: 1 łyżeczkę kurkumy (drugą zostaw na później), kmin rzymski, chilli, gałkę muszkatołową. Podsmaż kilka minut.

KROK 4: Wlej mleko kokosowe i dodaj drugą łyżeczkę kurkumy. Zamieszaj i podgrzej.

KROK 5: Do sosu dorzuć fasolkę szparagową, czarny sezam i płatki migdałowe. Wymieszaj wszystko, aż fasolka pięknie oblepi się sosem. Na koniec dodaj ryż i jeszcze raz porządnie zamieszaj. Nałóż na talerze lub miseczki, udekoruj ziarnami sezamu, płatkami migdałowymi i posiekaną natką pietruszki. Smacznego!