Masala z kalafiora i cieciorki

wegeweda

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- Kalafior - 1 szt.
- Ugotowana ciecierzyca - 1 szklanka
- Sparzone, pokrojone w kostkę pomidory - 2 szt.
- Koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek - 2 ząbek
- Papryczka chili - 1 szt.
- Garam masala - 2 łyżeczka
- Wędzona papryka - 1/3 łyżeczka
- Kurkuma - 1 łyżeczka
- Chili w proszku - 1/3 - 1/2 łyżeczka
- Liść laurowy - 1 szt.
- Sok z limonki -
- Woda - 1/2 szklanka
- Mleko kokosowe - 1/2 szklanka
- Świeża kolendra - 1 pęk
- Oliwa - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafiora podziel na małe różyczki i gotuj na parze przez kilka minut. Nie rozgotuj! Kalafior powinien być półsurowy.

KROK 2: Na rozgrzaną patelnię połóż liść laurowy. Dodaj wędzoną paprykę, 1/2 łyżeczki kurkumy, 1 łyżeczkę garam masala, pokrojoną w kostkę cebulę, starty na tarce czosnek, oczyszczone z pestek i posiekane papryczki chilli. Zamieszaj wszystko i podsmażaj przez 5 minut.

KROK 3: Dorzuć sparzone i pokrojone w kostkę pomidory oraz koncentrat pomidorowy. Zagotuj.

KROK 4: Dodaj ugotowanego kalafiora, ciecierzycę, pozostałe przyprawy (garam masala, kurkuma, chilli) i wodę. Gotuj przez kilka minut aż woda trochę odparuje.

KROK 5: Do sosu wyciśnij sok z limonki, wlej mleko kokosowe i posiekaną kolendrę. Zamieszaj i gotowe! Podawaj z dowolnym ryżem lub kaszą.