Pomidorowe vege curry

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- tofu naturalne - 1/2 kostka
- pomidor - 1 szt.
- mała czerwona papryka - 1 szt.
- mała żółta papryka - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- mleko kokosowe - 2 łyżka
- czerwona cebula - 1/2 szt.
- sok z połowy cytryny - 1/2 szt.
- sos tamari - 1 łyżka
- słodka papryka,wędzona słodka papryka, wędzona ostra papryka, chili - 1 do smaku
- pieprz - do smaku
- curry - do smaku
- koziradka - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tofu kroimy w kosteczkę, umieszczamy w małej miseczce, zalewamy sosem tamari i sokiem z cytryny- doprawiamy chili, słodką papryką i czarnym pieprzem, odkładamy na 2 godziny.

KROK 2: Warzywa płuczemy, pomidora obieramy, po czym wraz z pozostałymi warzywami kroimy na mniejsze kawałki- umieszczamy w głębokiej patelni.

KROK 3: Dusimy na małym ogniu ok 20 min, nie ma potrzeby dodawania wody czy oleju.

KROK 4: Po ok 10 min duszenia dodajemy przyprawy (ilość zależy od naszych upodobań) oraz zamarynowane tofu.

KROK 5: Na sam koniec duszenia dodajemy mleko kokosowe, po czym całość dokładnie mieszamy.

KROK 6: Podajemy z ugotowaną kaszą jaglaną/ bądź innym ulubionym zamiennikiem.