Potrawka dyniowa

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min

8 porcji

Składniki:

- ryż brązowy okrągły - 400 g
- oliwa - 1 łyżka
- czosnek - 4 ząbek
- pieczarki - 200 g
- papryka czerwona - 1 szt.
- marchew - 1 szt.
- ciecierzyca konserwowa - 400 g
- kalafior - 1/2 szt.
- pireś z kurczaka - 400 g
- dynia - 1/2 szt.
- napój migdałowy - 1 szklanka
- płatki drożdżowe - 5 łyżka
- tahini - 1 łyżka
- suszona natka pietruszki - 2 łyżeczka
- sól - 2 łyżeczka
- curry - 1 łyżeczka
- pieprz - 1/2 łyżeczka
- świeża bazylia - trochę trochę

Dodatkowe info:

Jeżeli chcesz, aby danie było jeszcze bardziej rozgrzewające możesz do niego dodać ostrą papryczkę chili.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotuj i odcedź.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż posiekaną cebulę oraz czosnek, następnie dodaj pokrojone bardzo drobno pieczarki.

KROK 3: Kolejno dodaj kawałki kurczaka i całość smaż kilka minut, pod koniec dodaj przyprawy.

KROK 4: Następnie na patelnię wrzuć paprykę pokrojoną w cienkie paski, marchewkę pokrojoną w talarki oraz kawałki kalafiora. Całość zalej 2 szklankami wody i duś do miękkości o odparowania większości płynu.

KROK 5: Na sam koniec dodaj odcedzoną ciecierzycę.

KROK 6: Dynię pokrój na kawałki i ugotuj w oddzielnym garnku. Po ugotowaniu zblenduj ją z niewielką ilością płynu, w którym się gotowała, napojem migdałowym, curry, solą i płatkami drożdżowymi.

KROK 7: Sos dodaj na patelnię i całość wymieszaj.

KROK 8: Ryż nałóż do misek, następnie dodaj potrawkę, danie udekoruj świeżą bazylią.