Potrawka z batata

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

batat - 1
duża marchew - 1 szt.
cebula - 1/2 szt.
pommidory - 2 szt.
gęste mleko kokosowe - 1 łyżka
przyprawy: tandoori masala, curry - 1 do smaku
sól - do smaku
słodka papryka w proszku - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa obieramy i kroimy w kostkę.Wrzucamy je do garnka i dolewamy odrobinę wody- przykrywamy i dusimy 15 min.

KROK 2: Dodajemy przyprawy i mleko kokosowe, po czym dusimy kolejne 5 min.