Warzywny pilaw z kaszy bulgur z fasolką pinto

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- kasza bulgur - 7 łyżka
- pomidory krojone - 1 opakowanie
- koperek - 1 łyżeczka
- orzeszki piniowe - 1 łyżeczka
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- pomidory koktajlowe - 1 garść
- batat - 1 szt.
- bób - 100 g
- fasola pinto - 3 łyżka

Dodatkowe info:

Danie na pożywny i zdrowy obiad! Pełen kolorów i smaków!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotować półtorej szklanki wody i wrzucić kaszę bulgur, gotować kolejne 5 minut, po czym odstawić pod przykryciem do wchłonięcia całego płynu. Fasolę namoczyć (12 godzin) i ugotować do miękkości (60 minut).

KROK 2: Bób ugotować i obrać ze skórki. Pomidory zblendować i zredukować na patelni do konsystencji gęstego sosu- doprawić.

KROK 3: Batata ugotować- połowę zblendować na krem, a drugą połowę pokroić w dużą kostkę. Sos pomidorowy wymieszać z kremem z batata, dodać kaszę i wymieszać. Do całości dodać fasolkę, bób, pokrojone bataty- całość posypać koperkiem i orzeszkami piniowymi (podawać z pomidorkami koktajlowymi).