Wegańska potrawka warzywna z curry i mlekiem kokosowym

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox, zupa**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Ziemniaki - 4 szt.
- Marchew - 2 szt.
- Mały kalafior - 1 szt.
- Czerwona papryka - 1 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Groszek zielony - 3/4 szklanka
- Puszka mleka kokosowego - 400 ml
- Rodzynki - garść
- Woda - 3/4 szklanka
- Curry - 1,5 łyżeczka
- Kminek mielony - 1/2 łyżeczka
- Sól himalajska - 1 łyżeczka
- Suszona natka pietruszki - 1 łyżeczka
- Pieprz cayenne - 1/2 łyżeczka
- Chilli w proszku - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziemniaki kroimy na ćwiartki, cebulę na półksiężyce, marchewkę na plasterki, a czosnek drobno siekamy. Następnie podsmażamy na patelni (suchej lub z olejem kokosowym rafinowanym). Po 5 minutach zalewamy wodą i dodajemy kalafior podzielony na różyczki. Gotujemy do miękkości. Pod koniec dodajemy mrożony groszek, przyprawy i mleko kokosowe. Smacznego!