Wegańskie curry z dynią :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- ryż - 150 g
- dynia - 900 g
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- plaster imbiru -
- olej kokosowy - 2 łyżka
- woda - 250 ml
- mleko kokosowe - 300 ml
- płatki drożdżowe - 2 łyżka
- sól i przyprawy: curry (1 łyżka), kurkuma (1 łyżeczka), papryka słodka (1 łyżeczka), chilli (1/2 łyżeczki), pieprz ziołowy (1 łyżeczka), pieprz czarny (1/3 łyżeczki) -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę, czosnek i imbir oczyść i drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej olej i podsmażaj przez ok. 10 minut na małym ogniu.
Następnie dodaj oczyszczoną i pokrojoną w małą kostkę dynię i wlej 250 ml wody. Dodaj wszystkie przyprawy, zagotuj i gotuj na małym ogniu przez ok. 45 minut, aż dynia będzie miękka.
W międzyczasie ugotuj ryż w 400 ml wody.
Kiedy dynia będzie już miękka dodaj ugotowany ryż, płatki drożdżowe oraz wlej mleko kokosowe. Gotuj na pełnym ogniu, co chwilę mieszając jeszcze przez 10-15 minut.