Wegańskie curry z kalafiora i fasoli z tamaryndowcem, masłem orzechowym i kokosem

Dorota Rozbicka

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

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

Warto wiedzieć:

45 min

8 porcji

Składniki:

- kalafior - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- wegańska margaryna extra bio Vitaquell - 2 łyżka
- fasola puszka - 1 szt.
- passata pomidorowa - 1 szklanka
- cukinia - 1 szt.
- marchew - 1 szt.
- pasta z tamaryndowca - 1 łyżka
- masło orzechowe - z trzech rodzajów orzechów - 2 łyżka
- pasta kokosowa - 2 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- przyprawa curry indyjskie - 2 łyżeczka
- chili - do smaku

Dodatkowe info:

Danie wegańskie, bezglutenowe, bezjajeczne, bezmleczne, sycące, rozgrzewające i naprawdę pyszne!
Jednogarnkowe, letnie curry.
Przygotujcie duży gar tych pysznych warzyw, drugie dnia jeszcze lepsze!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę kroimy w kostkę i szklimy na wegańskiej margarynie.
Dodajemy kalafior pokrojony w grube kawałki, cukinię pokrojone w grubą kostkę, marchew w plasterki, fasolę, passatę, pastę tamaryndowca rozprowadzoną w szklance wody i przyprawy. Dodajemy szklankę wody.
Gotujemy ok 30 min.

KROK 2: Dodajemy masło orzechowe, pastę kokosową i w zalezności od konsystencji jeszcze szklankę wody.
Gotujemy wszystko ok 10 min (w razie potrzeby podlewamy wodą).
Doprawiamy do smaku.