Wege chińszczyzna z cieciorką i makaronem z czarnego ryżu

healthy-dreams

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

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

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

ciecierzyca - 3 łyżka
marchewka - 1 szt.
cebula dymka - 1 szt.
por - 1 kawałek
papryka czerwona - 1/2 szt.
dynia hokkaido - 1/4 szt.
fasolka szparagowa - 1 garść
makaron z czarnego ryżu - 100 g
mleko kokosowe - 5 łyżka
grzyby mun - 1 garść
pędy bambusa (opcjonalnie) - 1 łyżka
przyprawy: curry, imbir, słodka papryka, chili, majeranek, pieprz ziołowy - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: ciecierzycę gotujemy do miękkości, makaron wrzucamy do gotującej się wody, po czym gotujemy ok 5 min

KROK 2: grzyby mun zalewamy wrzącą wodą na ok 20 min, następnie kroimy je w paski

KROK 3: warzywa siekamy w paski rzucamy je na patelnię podlaną wodą wraz z grzybami mun i dusimy ok 7 min

KROK 4: do warzyw dodajemy przyprawy i mleko kokosowe, całość mieszamy - w razie potrzeby dolewamy wody - dusimy kolejne 3 min
gotowe warzywa podajemy z makaronem i cieciorką