Wege paprykowo- amarantusowe curry z cieciorką i tofu

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

55 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- cieciorka - 5 łyżka
- tofu - 100 g
- czerwona papryka - 1 szt.
- amarantus - 3 łyżka
- boczniak - 3 kilka
- czerwona cebula - 1 szt.
- świeży, starsty chrzan - 1 szczypta
- przyprawy: CURRY (dużo), chili, ostra papryka, słodka papryka, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie, majeranek - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: cieciorkę gotujemy (dzień wcześniej należy ją zalać)
amarantus gotujemy w niewielkiej ilości wody

KROK 2: tofu i boczniaki kroimy na mniejsze kawałki, paprykę i cebulę myjemy i kroimy- wszystko razem umieszczamy w garnku/ na patelni, zalewamy niewielką ilością wody, przyprawiamy, mieszamy i dusimy pod przykryciem ok 10 min

KROK 3: duszone warzywa z tofu blendujemy na mus, dodajemy ugotowany amarantus, po czym całość mieszamy i przekładamy do miseczki
gotowe curry podajemy z cieciorką