

# TAJSKIE, CZERWONE CURRY Z WEGAŃSKIMI FILECIKAMI

## SKŁADNIKI

2 opakowania Wegańskich Filecików od Garden Gourmet

250 g ryżu basmati

1 cebula, pokrojona w kawałki

2 ząbki czosnku, zmiążdżone

1 łyżka startego korzenia imbiru

2 łyżki tajskiej czerwonej pasty curry

200 ml lekkiego mleka kokosowego

200 ml alternatywy mleka

1 główka brokuła, pokrojona w różyczki

1 czerwona papryka, posiekana

150 g ciecierzycy

1 łyżka sosu sojowego

2 limonki

garść świeżych liści kolendry

🍴 4 PORCJE

🕒 26 MIN

🇵🇱 ŁATWY

W Garden Gourmet nigdy nie mamy dość tajskiego jedzenia... spróbuj naszych Wegańskich Filecików w klasycznym, kremowym, pikantnym curry z warzywami. To doskonały pomysł na danie wegańskie na obiad w środku tygodnia, które możesz przygotować nawet w kilku porcjach. Świetnie sprawdzi się także wtedy, kiedy przyjadą goście. Zaskocz ich orientalnymi smakami i razem zjedzcie coś pysznego, czego wykonanie zajmie Ci mniej niż pół godziny. To szybki przepis wegański, który warto przetestować!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Ugotuj ryż

Przesyp ryż na sitko i przepłucz go pod bieżącą wodą, aby pozbyć się białej zawiesiny. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pamiętaj, aby za bardzo go nie rozgotować - w daniach orientalnych najlepiej smakuje al dente.

### 2. Podsmaż cebulę, czosnek i imbir

Obierz i pokrój cebulę w kostkę o niewielkich rozmiarach. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i smaż cebulę przez 3-4 minuty, aż nabierze jasnożółtego koloru. W międzyczasie obierz czosnek oraz imbir i pokój w drobną kostkę (alternatywnie możesz przecisnąć czosnek przez praskę). Dodaj czosnek i imbir na patelnię. Smaż przez kolejną minutę, aby smaki zdążyły się przeniknąć, a danie wegańskie stało się jeszcze bardziej aromatyczne.

### 3. Usmaż Wegańskie Fileciki Garden Gourmet

Na patelnię dodaj pastę curry. Dołóż także Wegańskie Fileciki Garden Gourmet i smaż wszystko razem, aż fileciki zrobią się ciepłe, a całość zacznie aromatycznie pachnieć. Alternatywnie możesz także przygotować fileciki roślinne na osobnej patelni na łyżce oleju zgodnie z instrukcją na opakowaniu, jeśli chcesz, aby były bardziej chrupiące.

### 4. Dodaj mleko kokosowe i roślinne

Wlej mleko kokosowe i mleko roślinne na patelnię. Grzej, delikatnie mieszając od czasu do czasu, aż całość się zagotuje.

### 5. Dodaj warzywa i ciecierzycę

Dodaj brokuły, paprykę i ciecierzycę na patelnię. Gotuj na wolnym ogniu przez około 3 minuty. Nie zapominaj o mieszaniu, ponieważ w przeciwnym razie danie może się przypalić.

### 6. Dopraw, wymieszaj i podawaj!

Wyciśnij sok z jednej limonki. Danie na patelni dopraw curry, sosem sojowym i sokiem - całość dokładnie wymieszaj. Drugą limonkę pokrój na niewielkie kawałki, wcześniej dokładnie myjąc skórkę. Gotowe tajskie, czerwone curry z Wegańskimi Filecikami wyłóż na talerz z ugotowanym ryżem i kawałkami limonki, a następnie posyp liśćmi kolendry. Przepyszny posiłek jest gotowy do podania - smacznego!

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Tajskie, czerwone curry z Wegańskimi Filecikami](#)