

SKŁADNIKI

4 PORCJE

25 MIN

ŁATWY

2 paczki Garden Gourmet FILECIKI ROŚLINNE

200 gram liści świeżego szpinaku

210 gram ciecierzycy z puszki (odsączonej)

1 duży batat

400 g posiekanych pomidorów

2 ząbki czosnku, drobno posiekane

300 g brązowego ryżu basmati

1 duża cebula, pokrojona w plasterki

4 łyżki orzechów nerkowca, prażonych

15 g imbiru, obranego i drobno posiekanego

2 ziarenka kardamonu

1 łyżeczka mielonej kurkumy

1 łyżka oliwy z oliwek

3 łyżki pasty curry

Garść liści kolendry

Masz ochotę na niebanalne danie inspirowane kuchnią azjatycką? Odkryj nasze curry wegetariańskie z Filecikami Roślinnymi Garden Gourmet. Ta pełna smaku i aromatu propozycja ze szpinakiem, ciecierzycą i pomidorkami na pewno zachwyci zarówno Ciebie, jak i Twoich znajomych. Wypróbuj nasz przepis i zakochaj się w kuchni roślinnej!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Podsmaż cebulę

Na patelnię wlej oliwę i na małym ogniu usmaż cebulę, aż stanie się chrupiąca i brązowa (około 5-10 minut). Następnie zdejmij ją z patelni i odłóż na bok do ostygnięcia.

2. Ugotuj batata

W międzyczasie pokrój batata. Do wrzącej wody wrzuć kawałki batata i gotuj je przez 5 minut. Po tym czasie odcedź i odstaw na bok.

3. Przygotuj ryż

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, w wodzie z dodatkiem kardamonu i kurkumy, które dodadzą daniu niesamowitego aromatu.

4. Przygotuj sos curry i dodaj warzywa

Delikatnie podgrzej pastę curry na patelni, a następnie dodaj imbir i czosnek. Dorzuć pokrojonego w kawałki batata i ciecierzycę, i mieszaj tak, by pasta curry obtoczyła warzywa. Po chwili dodaj pokrojone pomidory i gotuj przez około 10 minut, aż sok z nich lekko się zredukuje.

5. Dorzuć Fileciki Roślinne

Dodaj kawałki Filecików Roślinnych. Po 5-6 minutach, kiedy będą lekko podgotowane, dorzuć szpinak i gotuj pod przykryciem przez kolejne 1-2 minuty.

6. Wyłóż na talerze i udekoruj. Gotowe. Smacznego!

Danie podaj z ryżem i na koniec posyp je z wierzchu chrupiącą cebulą, świeżą kolendrą i prażonymi orzechami nerkowca.

CULINARY TIP

Możesz usunąć skórę z pomidorów

Jeżeli chcesz możesz sparzyć pomidory, co pomoże w łatwy sposób obrać je ze skóry.

Zagotuj wodę w czajniku lub garnku. Całe pomidory natnij delikatnie na krzyż przez całą długość, a następnie umieść w misce. Kiedy woda się zagotuje odczekaj chwilę i zalej pomidory. Po niecałej minucie wyjmij ostrożnie pomidory z wody, odczekaj aż ostygną i oderwij ręcznie skórkę.

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL**