

Jaglane pulpeciki w pikantnym sosie curry

Czas ogółem **30 min** 30 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.360 kJ / 325 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Pulpeciki:

100 g kaszy jaglanej
8 suszonych pomidorów z oleju z ziołami
0,5 pęczek pietruszki
3 gałązki bazylii

Sos:

1 średnia cebula
1 papryczka chili
2 łyżki oleju rzepakowego
2 łyżki czerwonej pasty curry
700 g passaty pomidorowej
150 ml mleczka kokosowego
Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kaszę sparzyć wrzątkiem. Zalać 220 ml wody i na najmniejszym ogniu gotować 12 minut, pod przykryciem. W międzyczasie posiekać natkę pietruszki i bazylię.

Krok 2

Kaszę sparzyć wrzątkiem. Zalać 220 ml wody i na najmniejszym ogniu gotować 12 minut, pod przykryciem. W międzyczasie posiekać natkę pietruszki i bazylię.

Krok 3

Cebulę oraz chili posiekać i podsmażyć na oleju wraz z pastą curry. Dodać passatę pomidorową i dusić 10 minut. Doprawić mleczkiem kokosowym oraz cytrusowym sosem sojowym Ponzu.

Krok 4

Z kaszy uformować małe pulpeciki i podawać z sosem curry na ciepło.