

# Jaglana pulpeciki w pikantnym sosie curry

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

Wartości odżywcze (na porcję)

**1360 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.