

Wegańskie zielone curry z dynią i szpinakiem

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.652 kJ / 873 kcal

Tłuszcz: **57 g** Białko: **19 g**
Węglowodany: **79 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Curry:

250 g	dyni Hokkaido
150 g	pieczarek
100 g	czerwonej papryki
80 g	szalotki
2 łyżki	oleju rzepakowego
1,5 łyżka	wegańskiej zielonej pasty curry
200 ml	bulionu warzywnego
250 ml	mleczka kokosowego
1,5 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżki	masła orzechowego
80 g	szpinaku baby
1	limonka
Dodatkowo:	
300 g	ryżu basmati, ugotowanego
30 g	orzechów nerkowca, uprażonych
2 łyżeczki	czarnego sezamu
2 łyżki	liści kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

250 g dyni Hokkaido - **150 g** pieczarek - **100 g** czerwonej papryki - **80 g** szalotki

Dynię pokrój w równą kostkę (3x3 cm). Pieczarki pokrój na ćwiartki lub na pół, jeśli są małe. Paprykę pokrój w paski. Szalotkę obierz i pokrój na cienkie łódeczki.

Krok 2

2 łyżki oleju rzepakowego - **1,5 łyżka** wegańskiej zielonej pasty curry - **200 ml** bulionu warzywnego - **250 ml** mleczka kokosowego - **1,5 łyżka**

Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżki** masła orzechowego - **80 g** szpinaku baby - **1** limonka

Rozgrzej olej rzepakowy na patelni. Dodaj pokrojoną w łódeczki szalotkę i krótko podsmaż. Dodaj dynię, pieczarki i paprykę i smaż, aż lekko zmiękną. Dodaj pastę curry i smaż przez około 1 minutę. Wlej bulion, mleczko kokosowe i Sos sojowy Kikkoman, a następnie dodaj masło orzechowe. Gotuj, aż warzywa zmiękną. Dodaj szpinak i sok z połowy limonki i krótko podgrzej.

Krok 3

300 g ryżu basmati, ugotowanego - **30 g** orzechów nerkowca, uprażonych - **2 łyżeczki** czarnego sezamu - **2 łyżki** liści kolendry

Rozłóż ryż do misek i polej curry. Posyp prażonymi orzechami nerkowca i czarnym sezamem i udekoruj liśćmi kolendry. Podawaj z pozostałą połówką limonki, pokrojoną w łódeczki.