

Wegetariańskie curry na szybko

Czas ogółem **30 min** 15 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.307 kJ / 312 kcal

Tłuszcz: **15,6 g** Białko: **11,0 g**
Węglowodany: **37,7 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

60 ml	<u>Naturalnie warzony ekologiczny sos sojowy Kikkoman</u>
125 ml	mleczka kokosowego
4 łyżeczki	skrobi kukurydzianej
250 g	posiekanej cebuli
1 łyżeczka	świeżo startego imbiru
1	duży, rozgnieciony ząbek czosnku
2 łyżki	curry w proszku
450 g	świeżych warzyw, pokrojonych w okrągłe plastry
1	puszka ciecierzycy, odsączonej i opłukanej
	płatki migdałów do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Wymieszać 250 ml wody z naturalnie warzonym ekologicznym sosem sojowym Kikkoman, mleczkiem kokosowym i skrobią kukurydzianą.

Krok 2

Rozgrzać olej w woku lub głębokiej patelni. Dodać cebulę, imbir i czosnek oraz szczyptę curry w proszku, a następnie, mieszając, dusić przez minutę. Dodać mieszankę warzyw. Mieszając, smażyć warzywa przez 4 minuty lub do momentu, aż będą miękkie. Dodać ciecierzycę oraz mieszankę wody, sosu sojowego Kikkoman, mleczka kokosowego i skrobi kukurydzianej. Całość zagotować. Mieszać i gotować przez ok. minutę, aż ciecierzycza nabierze temperatury.

Krok 3

Udekorować płatkami migdałów. Podawać z ryżem i chutneyem z mango.