

# Curry z aromatycznymi dodatkami

KOLACJA



# Curry z aromatycznymi dodatkami

KOLACJA



## Składniki

- Ciecierzycza gotowana 80g
- Szpinak świeży 1 garść (25g)
- Cebula ½ szt. (50g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Papryczka chili ½ - 1 szt. (10-20g)
- Świeża kolendra kilka listków
- Mleko kokosowe 75g  
(np. REAL THAI)
- Sezam 1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Sól, pieprz, curry, imbir, kumin,  
papryka słodka, cynamon,  
kurkuma

**509,1 kcal**

B: 14,0g T: 33,9g W: 26,4g

## Sposób przygotowania

Na początku umyj liście szpinaku, papryczkę chilli i kolendrę. Następnie obierz cebulę oraz czosnek i drobno posiekaj. Ciecierzycę odsącz na sitku i przelej zimną wodą.

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę wraz z czosnkiem. Po krótkim czasie dodaj ciecierzycę oraz szpinak, podsmażaj, co jakiś czas mieszając.

W kolejnym kroku dorzuć przyprawy, wymieszaj i wlej mleko kokosowe. Przykryj patelnię pokrywką i duś kilka minut.

W tym czasie pokrój papryczkę chilli, posiekaj kolendrę i wsyp do gotującego się curry, wymieszaj. Gotuj całość jeszcze kilka minut do momentu, aż sos zacznie się robić gęsty.

Przełóż gotowe curry do miseczki, posyp świeżą kolendrą i sezamem.