

Orientalne curry z pęczakiem, cukinią i suszoną śliwką



Składniki

3/4 szklanka - Kasza
pęczak
1 szt. - Cukinia
1 szt. - Pomidory bez
skórki - puszka
100 g - Śliwki suszone
1 szt. - Cebula duża
2 szt. - Czosnek - ząbki
1/2 łyżeczka - Ostra
papryka chilli
1 łyżka - Curry
1/2 łyżeczka - Kminek cały
1 szt. - Cynamon laska
Sól, pieprz do smaku
Natka pietruszki do
dekoracji
3 szt. - Olej rzepakowy

Opis wykonania

Błyskawiczne, pełne aromatu, orientalne, wegetariańskie danie. Wspaniale smakuje od razu po przygotowaniu, ale także odgrzewane.

Ugotuj kaszę. Pokrój drobno cebulę i czosnek i podsmaż na oleju. Dodaj przyprawy i podduś chwilę. Dodaj kaszę i mieszaj do czasu aż nabierze równomiernego koloru curry, dodaj laskę cynamonu, pokrojone pomidory z puszki, suszone śliwki i cukinię, duś pod przykryciem około 20 minut, aż cukinia zrobi się miękka.

Podawaj w miseczce, jako "babeczka" lub foremny walec, udekoruj natką pietruszki bądź kolendrą.