

# Kalafior z batatem na ostro



## Składniki

1/2 szt. - kalafior  
2 szt. - bataty  
0,5 kg - pomidory  
2 łyżeczka - koncentrat pomidorowy  
1 szklanka - bulion warzywny  
1 szt. - cebula  
1 szt. - papryka chilli  
czosnek  
5 łyżka - soczewica zielona  
2 łyżka - oliwa  
1 łyżeczka - nasiona kolendry, kumin rzymski, kurkuma, curry, sól, czarny pieprz

## Opis wykonania

Rozgrzewające danie idealne na kolację po długim i męczącym dniu! Świetne na spotkanie z przyjaciółmi, doskonałe do termosu jako lunch w pracy. Super!

Soczewicę ugotuj w oddzielnym garnku w niesolonej wodzie. Nasiona kolendry i kuminu upraż w suchym garnku z grubym dnem lub na patelni, następnie przesyp je do moździerza i utłucz dodając curry, kurkumę oraz szczyptę soli i świeżo zmielonego pieprzu. W dużym garnku rozgrzej oliwę i podduś na niej posiekaną drobno cebulę, jak będzie już miękka dodaj posiekany czosnek i mieszankę przypraw wraz z posiekaną i oczyszczoną z nasion papryczką chilli. Smaż 2 – 3 minuty po czym dodaj przecier pomidorowy, pomidory brane ze skórki i pokrojone w ósemki, zalej wszystko bulionem. Zamieszaj i dodaj obrane i pokrojone w kostkę bataty. Doprowadź do wrzenia i gotuj około 15 – 20 minut. Następnie dodaj kalafiora podzielonego na różyczki i duś kolejny kwadrans. Na sam koniec dodaj ugotowaną wcześniej soczewicę. Wymieszaj całość i dopraw solą oraz pieprzem. Podawaj gorące posypane posiekaną natką pietruszki np. z brązowym ryżem.