

Sojowe curry z batatami i cukinią



Składniki

300 g - ugotowanej soi
2 szt. - bataty
2 szt. - cebula
1 szt. - cukinia
czosneku
natka pietruszki
2 szt. - papryczka chilli
krojone pomidory
mleko kokosowe
10 g - starty świeży imbir
2 łyżka - olej
1 łyżeczka - kurkuma
0,5 łyżeczka - cynamon
sól

Opis wykonania

Sojowe curry na mleku kokosowym z batatami, cukinią i pomidorami.

Cebulę i czosnek drobno posiekać. Bataty obrać i pokroić w niewielką kostkę. Olej rozgrzać na patelni, dodać cebulę i smażyć 3 minuty. Wsypać bataty, czosnek, drobno pokrojone chilli, imbir, kurkumę i cynamon. Całość smażyć 4 minuty. Warzywa przesypać do większego garnka, dodać ugotowaną soję, mleko kokosowe i pomidory. Curry gotować 40 - 45 minut, aż bataty zmiękną. Cukinię umyć i pokroić w kostkę. Pietruszkę drobno posiekać, razem z cukinią dodać do curry, doprawić solą. Całość gotować jeszcze 3 - 4 minuty. Sojowe curry podawać z ryżem jaśminowym.