

WEGAŃSKIE DYNIOWE CURRY

| | | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|-----------|-------------|-------------|
| Liczba porcji | Czas | Liczba kalorii | Białko | Węglowodany | Tłuszcze |
| 1 os. | 30 | 570 kcal | 20 | 75 | 19,5 |

Wieczory stają się coraz to chłodniejsze, a dni coraz krótsze... Jesień puka do drzwi, a w naszych szafach zaczynają pojawiać się ciepłe, wełniane swetry. Na razie jednak nie wyciągajmy jeszcze czapek i szalików! W zamian za to, wprowadźmy złotą jesień do naszej kuchni i rozgrzejmy swój organizm od środka. Na ratunek przychodzi tutaj królowa jesieni- dynia. Jest to uniwersalne warzywo, o wszechstronnym zastosowaniu w kuchni. Niskokaloryczna, bogata w błonnik i beta-karoten.

Dzisiaj jako dodatek do rozgrzewającego, wegańskiego curry! Miłośnicy słodko-słonnych połączeń z pewnością będą zachwyceni!

SKŁADNIKI

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni. Dynie pokrój wraz ze skórą na drobne kawałki i ułóż na papierze do pieczenia. Włóż do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20 minut.
2. Makaron soba ugotuj w osolonej wodzie. Posiekaj cebulkę. Resztę warzyw pokrój w drobną kostkę.
3. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Podsmaż najpierw cebulkę, a następnie pokrojone warzywa, odsączoną i opłukną cieciorę z puszki oraz wcześniej upieczoną dynię.
4. Mleczko kokosowe wymieszaj z odrobiną curry i papryką ostrą oraz wędzoną. Wylej na patelnię i duś wszystko razem na małym ogniu pod przykryciem przez kilka minut.
5. Gdy sos już nieco zgęstnieje dodaj szpinak. Podsmaż jeszcze chwilę i zdejmij patelnię z ognia. Na talerz wyłóż ugotowany makaron, a na górę dodaj sos curry. Całość udekoruj listkami bazylii.