



Curry z ciecierzycą

- 250 g suchej ciecierzycy (po ugotowaniu, będzie jej ok. 500 g)
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2–3 ząbki czosnku
- 2 cm kawałek świeżego imbiru
- 1 łyżeczka ziarenek kolendry
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- kawałeczek czerwonej chilli (ilość według uznania)
- 1 łyżeczka kurkumy
- 400 g passaty pomidorowej
- 1 puszka mleka kokosowego
- sól
- pieprz
- sok z 1 limonki
- świeża kolendra



PRZEPIS NA 3–4 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

Dodatkowo

- ryż basmati lub jaśminowy

1. Ciecierzycę opłucz, zalej zimną wodą zostaw na noc do namoczenia. **2.** Po tym czasie zmień wodę i gotuj przez 45–60 minut (wody nie solimy!). **3.** Rozgrzej olej na dużej patelni. **4.** Wrzuć drobno pokrojoną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli. **5.** Imbir obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. **6.** Na patelnię dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek, starty imbir i smaż przez 1 minutę, nie przerywając mieszania. **7.** W moździerzu utrzyj kminek i ziarna kolendry. Dodaj je razem z drobno pokrojoną chilli i kurkumą na patelnię i smaż kolejne 2 minuty, wciąż mieszając. **8.** Wlej passatę pomidorową i wrzuć ugotowaną (i odsączoną) ciecierzycę, zamieszaj i duś 5 minut. **9.** Dodaj mleko kokosowe i duś ok. 6–8 minut, mieszając od czasu do czasu. **10.** Patelnię zdejmij z ognia, dodaj sól, pieprz i wyciśnij sok z limonki. Zamieszaj, spróbuj i w razie potrzeby dopraw solą i pieprzem do smaku. **11.** Podawaj w głębokich talerzach lub miseczkach z ugotowanym wcześniej ryżem basmati lub jaśminowym. Przed podaniem posyp z grubsza posiekaną świeżą kolendrą.

