



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Curry z groszkiem i ziemniakami bez cukru - przepis

Jogurt stanowi bazę sosu. Groszek dokładamy pod koniec gotowania.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Curry

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 2 cebule, plasterki
- 3 czerwone chili, cienkie plasterki bez nasion
- kawałek imbiru wielkości kciuka, posiekany
- 2 łyżeczki nasion kuminu
- 1 łyżeczka curry Madras bez dodatku cukru
- ½ łyżeczki kurkumy
- 750 g młodych ziemniaków, połówki
- sok z 1 limonki
- 500 ml jogurtu naturalnego
- mały pęczek kolendry, łodygi i listki posiekane
- 200-300 ml bulionu warzywnego bez dodatku cukru
- 300 g wyłuskanego groszku

Podanie

- cząstki limonki
- 2 chlebki naan bez dodatku cukru

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej olej w dużej, głębokiej patelni. Smaż cebulę na małym ogniu 10-15 minut do miękkości. Dodaj chili, imbir, przyprawy; smaż kilka minut. Wmieszaj ziemniaki i sok z limonki, obtaczając w przyprawach.
2. Dodaj jogurt, łodygi kolendry, bulion. Gotuj powoli 35-40 minut, do miękkich ziemniaków i zagęszczonego sosu. Wmieszaj groszek; gotuj 5 minut. Posyp listkami kolendry. Podaj z limonką i ciepłym naan.

Źródło przepisu: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/pea-and-new-potato-curry/>