



Mango curry z ciecierzycą

Receptura na 4 porcje

Składniki

brązowy ryż lub kasza kuskus	250 g
olej	1 łyżka
cebula posiekana	1 szt.
pastę curry	3 łyżki
mieszanka warzywna (Wok mix)	600 g
ciecierzyca ok. 500 g po odsączeniu	1 puszka
pomidory	1 puszka
mleczko kokosowe	100 ml
mango	1 szt.
sól i pieprz	sól i pieprz
kolendra	1 garść

Wykonanie:

Przygotuj kuskus lub ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Rozgrzej olej na patelni i smaż cebulę przez około 2 minuty.

Dodaj pastę curry i dobrze wymieszaj.

Dodaj warzywa, ciecierzycę, pomidory i mleko kokosowe. Wszystko wymieszaj i pozostaw na około 10 minut do ugotowania.

Pokrój mango w kostkę i dodaj na ostatnie 3 minuty gotowania.

Dopraw solą i pieprzem.

Gotowe! Podawaj z kuskusem lub ryżem i liśćmi kolendry.