

Curry z soczewicy i szpinaku

To curry będzie pyszne z ryżem basmati, a jeśli wolicie łagodniejszy i bardziej kremowy sos to można dodać jogurt lub mleczko kokosowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 ml indyjskiego sosu curry korma
1 duża cebula
420 g soczewicy z puszki
250 g młodych liści szpinaku
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Przelać sos do rondla razem ze 180 ml wody i doprowadzić do wrzenia.
- 2) Oprać cebulę i pokroić w piórka. Dodać cebulę do sosu i gotować na małym ogniu 5 minut.

3) Odcedzić, opłukać i ponownie odcedzić soczewicę. Dodać do sosu razem ze szpinakiem i gotować 2–3 minuty, aż szpinak lekko zwiędnie, a soczewica będzie gorąca.

4) Podawać przybrane listkami kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 158 kcal, 7 g białka, 8 g tłuszczów (2 g NKT), 15 g węglowodanów (7 g cukrów), 6 g błonnika, 965 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock