




Soczewica po indyjsku

Bardzo łatwe w przygotowaniu danie, które każdy może zmodyfikować wg własnego gustu.

 Czas na High: 3,5H

 Czas na Low: 7H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 2 szklanki ugotowanej soczewicy zielonej
- 2 szklanki sosu pomidorowego / pomidorów krojonych z puszki
- 1/2 dużej cebuli ok. 1 1/2 szklanki drobno pokrojonej w kostkę
- 1 duży batat ok. 2-3 szklanki obrane i pokrojone w kostkę
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka kokosowego
- Masło 3 łyżki lub odpowiednik wegański
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki kminku
- świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- pokruszone płatki czerwonej papryki do smaku
- OPCJONALNE DODATKI
- ryż lub komosa ryżowa to świetna baza do tego dania
- świeża posiekana bazylija lub natka pietruszki do przybrania
- kwaśna śmietana wegańska lub zwykła
- curry w proszku / pasta - zmieniają cały profil smakowy potrawy, ale są super pyszne, jeśli masz na to ochotę
- Oryginalne danie zawierało również czerwoną fasolę, więc jeśli jesteś fanem, możesz dodać trochę gotowanej fasoli. Jeśli to zrobisz, możesz dodać trochę więcej płynu i przypraw
-



Wykonanie:

Będziesz się śmiał z tego, jakie to proste użyj trochę masła, aby lekko natłuścić boki misy, a następnie wrzucić WSZYSTKO do wolnowaru.

Ustaw na HIGH na 3,5-4 godziny

Gdy skończy się czas, posmakuj i dodaj wszelkie dodatkowe przyprawy przez Ciebie preferowane. To danie jest super gęste, ale możesz też trochę rozcieńczyć je odrobiną mleka kokosowego lub bulionu wegetariańskiego według uznania.

Udekoruj opcjonalnie natką pietruszki lub bazylią i podawaj na puszystym ryżu, komosie ryżowej lub razem z zieloną sałatą