

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Curry z fasolą i mlekiem kokosowym](#)

## Curry z fasolą i mlekiem kokosowym

★★★★★ (18)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**261 kcal** / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>80.31 kcal</b> 4.02%	Białko <b>1.78 g</b> 3.56%	Węglowod. <b>8.64 g</b> 3.2%	Tłuszcze <b>4.85 g</b> 6.93%	Błonnik <b>1.28 g</b> 5.12%	<b>GDA</b> <b>4.02 %</b>
--	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Ziemniaki - 375g (5 szt uk)
- Fasola cięta, konserwowa, bez zalewy - 200g
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Imbir korzeń - 5g
- Cebula czerwona - 120g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W naczyniu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj nasiona gorczycy i kiedy zaczną podskakiwać na patelni dodaj kozieradkę i cebulę. Po ok. 2 minutach dodaj czosnek i imbir. Podsmaż jeszcze 2 minuty.

**KROK 2:** Dodaj kmin, kolendrę i kurkumę i pomidory z puszki. Gotuj 10 minut.

**KROK 3:** Dodaj ugotowane wcześniej ziemniaki i fasolę z puszki (przeptukana z zalewy) oraz szpinak. Gotuj 5 minut, następnie dodaj mleko kokosowe i ew. sok z cytryny. Jeśli jest taka potrzeba dopraw do smaku solą i ulubionymi przyprawami.

Smacznego!

