

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Curry z batatami i ciecierzycą](#)

## Curry z batatami i ciecierzycą

★★★★★ (20)

30 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**442 kcal** / 1 porcję (444 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>99.61 kcal</b> 4.98%	Białko <b>2.42 g</b> 4.84%	Węglowod. <b>11.42 g</b> 4.23%	Tłuszcze <b>5.20 g</b> 7.43%	Błonnik <b>1.30 g</b> 5.2%	<b>GDA</b> <b>4.98 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Ciecierzycy z puszki - 200g (1 ¼ szklanki)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Imbir korzeń - 5g
- Cebula czerwona - 90g (¾ sztuki)
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Kolendra świeża - 5g (⅓ pęczka)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 40g (2 sztuki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W naczyniu rozgrzej tłuszcz. Dodaj nasioną gorczycy i kiedy zaczną podsłakiwać na patelni dodaj drobno posiekaną cebulę. Po ok. 2 minutach dodaj posiekany czosnek i imbir. Podsmaż 2 minuty.

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

**KROK 3:** Dodaj uprzednio ugotowane w wodzie bataty i ciecierzycę oraz szpinak. Gotuj całość pod przykryciem przez 5 minut, dodaj mleko kokosowe i ew. sok z cytryny. Dopraw do smaku.

Smacznego!

