

# Cooking at Home *with* City Catering

## Curry ze słodkich ziemniaków i ciecierzycy z ryżem

Czas przygotowania: 15 minut / Czas gotowania: 45 do 50 minut

4  
Porcje

### Składniki

- 2 łyżki stołowe oliwy
- 1 łyżka stołowa kminku
- 1 biała cebula, drobno pokrojona
- 3 ząbki czosnku, zmiżdżone
- ½ czerwonego chilli, drobno posiekanego (nieobowiązkowe)
- 1 duży kawałek świeżego imbiru rozmiaru kciuka, obranego i startego
- 1 puszka ciecierzycy, odsączonej
- 1 puszka posiekanych pomidorów
- 600 g słodkich ziemniaków, obranych i pokrojonych na kawałki
- Ryż
- Sól i pieprz do smaku



## Przygotowanie

1. Rozgrzej olej w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj kminek i smaż przez 1 minutę cały czas mieszając, następnie dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i smaż przez 5 minut (lub aż zaczną mięknąć).
2. Dodaj zmiądzony czosnek, drobno posiekane chili i starty imbir i gotuj przez kolejne 2-3 minuty.
3. Dodaj odsączoną ciecierzycę, posiekane pomidory, słodkie ziemniaki i wystarczającą ilość wody, aby upewnić się, że wszystko jest przykryte (około 600 ml), dobrze wymieszaj.
4. Zagotuj i przykryj pokrywką. Gotuj na średnim lub małym ogniu, mieszając co jakiś czas, przez około 25 minut lub do ugotowania słodkich ziemniaków.
5. W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcjami producenta.
6. Podaj curry z odrobiną ryżu.

## Wskazówki

- ✓ To jest super łatwy przepis do ugotowania, można przygotować go wcześniej i podgrzać w razie potrzeby
- ✓ Możesz dodać inne warzywa, takie jak groszek, marchew, brokuły lub kalafior. Garść szpinaku też dobrze by się sprawdziła.
- ✓ Jeśli chcesz, aby sos był bardziej gęsty, możesz dodać drugą puszkę posiekanych pomidorów i zmniejszyć ilość wody.
- ✓ Jeśli nie masz kminku, użyj wszystkich przypraw curry, które masz w swojej szafce.
- ✓ Dla odmiany możesz podać to danie z chlebem naan zamiast ryżu.
- ✓ Możesz też dodać pokrojonego w kostkę kurczaka, w momencie kiedy dodajesz czosnek i posiekane chilli. Upewnij się, że jest lekko zarumieniony przed dodaniem pozostałych składników.
- ✓ Zamiast słodkich ziemniaków możesz użyć dynię piżmową lub zwykłe ziemniaki.