



## Curry z batatami i ciecierzycą

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Ekspresowe curry z batatami i ciecierzycą, w którym wykorzystuje się nie pastę, a przyprawę - dzięki temu danie jest łagodne. Idealne na piątkowy obiad dla całej rodziny. Dobrze smakuje także na zimno, dlatego sprawdzi się w opcji na wynos w sytuacjach, kiedy po prostu nie możemy odgrzać obiadu.

## Przygotowanie

### Krok 1

Cebulę i czosnek drobno pokrój. Bataty obierz i pokrój w niewielką kostkę.

### Krok 2

Na dużej patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę i czosnek. Smaż przez ok. 1 minutę, a następnie dodaj batata i smaż jeszcze 4 minuty. Jeśli batat zbyt mocno się przysmaża, musisz dodać więcej oleju.

### Krok 3

Na patelnię dodaj przyprawę curry, imbir, mleko, śmietankę i passatę pomidorową. Dopraw solą i pieprzem. Zagotuj, a następnie zmniejszyć ogień i gotuj pod przykryciem jeszcze ok. 15 minut. Od czasu do czasu mieszaj.

### Krok 4

Dodaj ciecierzycę i gotuj pod przykryciem jeszcze 5 minut.

### Krok 5

Curry przełóż na talerze. Serwuj wraz z ugotowanym ryżem, częścią limonki i oraz posiekaną kolendrą, bądź natką pietruszki. Smacznego!

Danie: **Obiad**,

Osób: **3**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Składniki:

400 g ugotowanej ciecierzycy

2 średnie bataty

200 ml mleka UHT Łaciata 3,2%

200 ml śmietanki UHT Łaciata 30%

300 ml passaty pomidorowej

3 ząbki czosnku

1 cebula

3 łyżeczki przyprawy curry

½ łyżeczki imbiru w proszku

sól

pieprz

olej rzepakowy

## Do podania:

ryż

limonka

kolendra lub natka pietruszki