



Tagine z dynią, ciecierzycą i tofu

Autor: najlepszewkuchni.pl

Danie: **Zupy,**

Osób: **6**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Tofu pokroić w kostkę. W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać wszystkie przyprawy i chwilę podsmażyć. Dolać bulion. Cebulę pokroić w piórka, czosnek drobno posiekać. Zeszkląć na patelni i dodać do garnka. Dodać bulion, a następnie passate.

Krok 2

Zagotować, dodać rodzyнки. Dynię umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę. Dodać do garnka, następnie odsączyć ciecierzycę i dorzucić do reszty składników, doprawić solą i pieprzem. Gotować przez około 45 minut.

Krok 3

Posypać natką pietruszki, podawać z jogurtem naturalnym lub opcjonalnie z kuskusem.

Składniki:

- 500 g tofu wędzonego
- 2 średnie cebule
- 250 g ciecierzycy z puszki
- 250 ml bulionu warzywnego
- 500g dyni piżmowej
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka papryczki chilli
- 250 g passaty pomidorowej
- garść rodzynek
- jogurt naturalny
- sól i pieprz