



# Indian mango dal z ciecierzycą

przepisy.pl



 45 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- dojrzałe mango - 1 sztuka
- kłącze świeżego imbiru - 10 gramów
- mleczko kokosowe - 400 mililitrów
- Curry Knorr** - 2 łyżki
- kalafior - 200 gramów
- bakłażan - 1 sztuka
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka
- ciecierzycyca z puszki - 400 gramów
- orzechy nerkowca - 100 gramów
- marchewka średniej wielkości - 2 sztuki
- limonka - 1 sztuka
- cebula szalotka - 2 sztuki
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- trawa cytrynowa - 4 sztuki
- limonka kaffir - 5 listki
- zielona fasolka szparagowa - 200 gramów
- strąk świeżego chili - 1 sztuka
- natka kolendry - 1 pęczek
- sól do smaku - 1 szczypta
- ryż basmati - 200 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj według zaleceń producenta, odstaw na bok. Obierz mango, oddziel miąższ od pestki i połącz go z mlekiem kokosowym w kielichu robota. Dokładnie zmiksuj. Imbir obierz ze skórki i zetrzyj na tarce.
2. Marchewki obierz i pokrój w półplastry, szalotki obierz i pokrój na cztery części, bakłażana pokrój w grubą kostkę, razem z szalotką rozłóż na blasze wyłożonej pergaminem i wstaw do nagrzanego do 190 °C piekarnika na około 20 minut. Na drugiej blasze upraż orzechy nerkowca – powinny się prażyć około 5 minut.
3. Kalafiora rozdrobnij, krojąc go na małe różyczki. Czosnek rozetrzyj na miazgę, posiekaj kolendrę i chili. Wyciśnij sok z limonki.
4. W garnku umieść marchewkę, chili, czosnek, imbir, curry, kmin rzymski, przekrojoną na pół trawę cytrynową.
5. Składniki zalej mlekiem z mango, gotuj chwilę, aż marchew będzie na wpół miękka, dodaj różyczki z kalafiora, ciecierzycę, fasolkę szparagową, upieczonego bakłażana i cebulę, wszystko razem gotuj około 15 minut, aż sos odparuje i zrobi się gęsty.
6. Pięć minut przed końcem gotowania dodaj orzechy i liście limonki kaffir. Warzywa podawaj z ryżem, posypane obficie natką kolendry.