



przepisy.pl

Indyjskie placuszki dosa z warzywami i humusem



 85 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

pieczone warzywa:

- cukinia - 1 sztuka
- bakłażan - 1 sztuka
- słodki ziemniak (batat) - 1 sztuka
- czerwona papryka - 1 sztuka
- czerwona cebula - 1 sztuka
- Fix Knorr Pomidorowe Kaszotto z cukinią i papryką** - 0.5 opakowań
- oliwa z oliwek - 80 mililitrów

placuszki dosa:

- kasza gryczana - 100 gramów
- czerwona soczewica - 100 gramów
- Fix Knorr Pomidorowe Kaszotto z cukinią i papryką** - 0.5 opakowań
- olej do smażenia - 10 łyżek

humus:

- świeży bób - 450 gramów
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- pasta sezamowa - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- cytryna - 1 sztuka
- Przyprawa Garam Masala Knorr** - 1 łyżka
- świeża kolendra - 0.5 pęczków

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

Sposób przygotowania:

1. Zaczynij od przygotowania placuszków dosa. Kaszę gryczaną oraz soczewicę połącz z 300ml ciepłej wody i odstaw na 40 minut.
2. W tym czasie przygotuj pieczone warzywa. Wszystkie warzywa pokrój w większą kostkę o boku ok 2cm, połóż na blaszce z piekarnika, skrop oliwą i piecz w 200 stopniach aż zrobią się lekko rumiane.
3. Kaszotto Knorr przygotuj według wskazówek na opakowaniu i połowę dodaj do pieczonych warzyw. Wymieszaj i odstaw na bok.
4. Odcedź kaszę, dodaj pozostałą część Kaszotto Knorr i całość zmiksuj na pastę. Cytrynę wyciśnij na sok.
5. Na patelni teflonowej z niewielką ilością oleju smaż cienkie placuszki aż nabiorą złotej koloru.
6. Bób ugotuj, następnie obierz i wraz z czosnkiem, oliwą, sokiem z cytryny, przyprawą Knorr oraz pastą sezamową zmiksuj na gładką pastę – humus. Placuszki podawaj z pieczonymi warzywami i humusem na boku. Danie udekoruj listkami świeżej kolendry.