

תבשיל בטטה ועדשים



40 min: זמן.
רמת קושי: קל

(רכיבים 4 מנות)

מצרכים

- גם 390g 400g עדגבניות חתוכות דק 3
- כפית אבקת קארי 1
- כפית מלח 1
- אבקת פפריקה עדינה/ מתוקה 1 כפית.
- בטטה 400 גרם
- בצל אדום 1 יחידה
- חלב קוקוס 200 מ"ל
- טימין 3 גבעולי
- מים 300 מ"ל
- עדשים אדומות 200 גרם
- פלפל אדום 1 יחידה
- רסק עגבניות 1 כף
- שיני שום 1 יחידה
- שמן זית 2 כפות
- שעועית ירוקה או פולים 200 גרם

For this recipe we used:



הכנה

1. מקלפים את הבטטות וחותכים אותן לקוביות קטנות.
2. חותכים שעועית ירוקה ופלפל לחתיכות או רצועות.
3. מקלפים את הבצל והשום וקוצצים דק.
4. שוטפים ומנקזים את העדשים.
5. מחממים שמן זית בסיר רחב ומטגנים בצל ושום עד לשקיפות. מוסיפים רסק עגבניות, קוביות בטטה ועדשים ומטגנים 3-4 דקות.
6. מוסיפים אבקת פפריקה, אבקת קארי, גבעולי טימין ומלח.
7. מכסים עם חלב קוקוס ועגבניות חתוכות לחתיכות דקות עם פלפל אדום וצ'ילי ויוצקים מים.
8. מבשלים על אש נמוכה כ-20 דקות.
9. מוסיפים פפריקה ושעועית ירוקה ומבשלים עוד 10 דקות.
10. אל תשכחו לערבב ולהוסיף עוד מים במידת הצורך.
11. מגישים עם כף כל אחת משמנת חמוצה ושבבי קוקוס!

- Simone Kemptner @Cookiteasy