

Groszkowe ziemniaczki curry

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: adam, dnia 3 Września 2010r. o 15:51

Tagi: groszek, ziemniaki, curry

Rodzaj dania: dania jarskie dania ziemniaczane przekąski warzywa

Rodzaj kuchni: międzynarodowa

Rodzaj mięsa: danie bezmięсне

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
papryka pepperoni zielona	1	szt.	warzywa
olej lub oliwa dowolna	4	łyżka	płyny i sosy
cebula	1	szt.	warzywa
kurkuma	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
kminek	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
imbir mielony	1/4	łyżeczka	przyprawy i zioła
ziemniaki	0,5	kg	warzywa
groszek mrożony	250	g	warzywa
kolendra świeża	4	łyżeczka	przyprawy i zioła
sól	1	łyżeczka	przyprawy i zioła

Opis

- Ostrą paprykę pepperoni rozciąć na pół i wydrążyć pestki, następnie drobno ją posiekać.
- Cebulę posiekać na drobną kostkę.
- Ziemniaki pokroić na kwadratowe kawałki 2-centymetrowej wielkości.
- Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i smażyć na małym ogniu około 5 minut aż się zeszkli. Następnie dodać kminek, kurkumę, imbir, posiekaną papryczkę i ziemniaki. Smażyć kolejne 5 minut mieszając od czasu do czasu.
- Przełożyć całość do żaroodpornego naczynia. Dodać groszek, posypać solą i wszystko razem wymieszać, przykryć. Wstawić do rozgrzanego do 200 st. C piekarnika i piec przez około 20 minut - do momentu gdy ziemniaki zmiękną.
- Gotowe danie posypać posiekaną kolendrą. Spożywać na gorąco.



Dla ilu osób: 4
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
 Czas przygotowywania: 0godz. 55min.
 Cana: całej potrawy: 13 PLN
 Liczba kalorii: całej potrawy: 1200 kcal jednej porcji: 300 kcal