

Tocanita vegana de fasole cu lapte de cocos si unt de arahide



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

POȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Ce-i drept am cam "fugit" de retete care combina gusturile de dulce cu sarat; pur si simplu nu rezonam cu ele.

Treptat "m-am imprietenit" cu laptele de cocos, dovleacul si altele; iar azi am integrat in mancarea gatita si untul de arahideee! ^_^

As spune ca aceasta reteta e cea mai "ciudata" pe care am facut-o pana acum! :))).

Are fasole, unt de arahide, lapte de cocos si muuulte condimente grozave; daca iti place sa incerci lucruri noi si ciudate, sigur vei vrea sa mananci si aceasta **Mancare cu fasole si unt de arahide**.

Poate fi servita, ca atare sau cu paine. Azi am optat pentru niste orez langa.

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 lingura [ulei cocos](#)
- 1 ceapa mica, taiata marunt
- 1 catel de usturoi, dat prin razatoare
- 1 rosie, taiata cubulete
- 1/2 ardei gras, taiat julien
- 1 morcov, taiat julien
- 2 linguri [unt arahide](#)
- 1/3 lingurita [oregano](#)
- 1/3 lingurita cimbru
- 1/3 lingurita [praf chili](#)
- 1/2 lingurita praf curry
- 100 ml [lapte cocos](#)
- 2 maini [fasole](#) (*kidney beans*)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Indiferent cat de Bio sunt, de ceva timp am renuntat la orice tip de conserva (*rar ma mai "rasfat" cu porumb*) si prefer sa prepar totul de la 0.

Fasolea o las peste noapte la hidratat.

Pun apa la fiert, apoi adaug fasolea si o schimb in 2-3 ape (*in ultima apa pun si o lingurita de sare*). Daca preferi conserva, sari aceasta etapa.

Intr-o tigaie inalta, pui uleiul de cocos sa se incalzeasca, apoi adaugi ceapa, amesteci, dupa care adaugi usturoiul, mai lasi 3-4 minute si adaugi condimentele, dupa care pui ardeiul si morcovul, amesteci bine-bine, pui si rosia tocata si lasi 5-10 min. sa fiarba cu capac.

