

Cukinia z kurkumą

Co kupić?

- 3 młode, niewielkie cukinie
- 1 garść groszku cukrowego
- 200ml mleka kokosowego
- 1 płaska łyżeczka kurkumy mielonej
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 łyżeczka czarnuszki Purella
- szczypta soli himalajskiej Purella
- natka pietruszki lub kolendra do posypania

Jak przygotować?

1. Cukinię pokrój w kostkę lub półplasterki i przełóż do miski.
2. Dodaj kurkumę i sól, wymieszaj.
3. Na głębokiej patelni rozgrzej olej, dodaj cukinię i smaż przez 2 minuty.
4. Na patelnię wlej mleko kokosowe, gotuj 5 minut, następnie dodaj groszek i gotuj 1 minutę.
5. Cukinię podawaj z czarnuszką oraz pietruszką lub kolendrą.