



Спелта със зеленчуци и манго

⌚ 25—30 Минути   

Подготовка

Съставки за 3 Порции

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Спелта
2	Скилигки чесън
4 бр.	Домати
400 ml	Овесено мляко
1	Манго
3 бр.	Моркови
3 ч.л.	Доматено пюре
1	Тиквичка
1	Жълта чушка
Половин	Лимон
1 с.л.	♦ Куркума, мляна
1 ч.л.	♦ Люто чили
1 с.л.	♦ Червен пипер сладък, специален
Щипка	♦ Джинджифил, млян
Щипка	♦ Морска сол
Щипка	♦ Черен пипер на зърна
	Слънчогледово олио
	Соев сос

- 1 Сгответе спелтата според инструкциите на опаковката и оставете да се отцеди добре. Обелете и нарежете чесъна на ситно. Доматите нарежете на кубчета.
- 2 Загрейте 2 с.л. олио в тиган. Запържете за кратко чесъна, след това добавете нарязаните на кубчета домати и подправките, след което запържете за няколко секунди. Използвайте овесеното мляко, за да деглазирате веднага тигана, добавете доматиеното пюре и подправете със сол. Добавете сготвената спелта.
- 3 Нарежете мангото и запазете половината за гарнитурата, останалото добавете в тигана. Подправете на вкус със соевия сос и оставете да заври.
- 4 Обелете морковите. Нарежете на кубчета морковите, тиквичките и чушката. Загрейте 2 с.л. олио в тиган и запържете морковите. След няколко минути добавете чушката и тиквичките. Подправете на вкус със сока на половин лимон, сол и черен пипер.
- 5 Разпределете сварената спелта по чиниите. Изсипете зеленчуците отгоре и гарнирайте с нарязаното манго.

