

# CURRY Z MANGO

---

## Składniki na 5 porcji:

- 2 mango
- 1 puszka mleka kokosowego
- 150 g pieczarek
- 70 g pora
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżka przyprawy curry
- pół łyżeczki ostrej papryki
- sól jodowana do smaku
- 400 g ugotowanej ciecierzycy (słoik/puszka)
- 120 g makaronu ryżowego

**Dla posiadaczy  
planu żywieniowego**

### **1 porcja to:**

**425 kcal**

- 1,25 porcji owoców
- 0,5 porcji warzyw
- 1 porcja strączków
- 0,5 porcji  
prod. zbożowych
- 1 porcja orzechów  
i tłuszczów

- 
- pieczarki i por pokroić w plasterki i smażyć na oleju do zrumienienia
  - mango zblendować
  - mango, pieczarki i por zalać mlekiem kokosowym, dodać przyprawę i zagotować
  - dodać opłukaną ciecierzycę
  - gotować na wolnym ogniu przez 5 minut mieszając
  - dodać makaron ryżowy
  - całość gotować do pożądanej miękkości makaronu