

Wegańskie samosy z warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 30 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 87 kcal \ B-2 g \ T-2 g \ W-14 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ ziemniaki – 5 sztuk (500 g)
- ✓ groszek zielony – 1 szklanka (140 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (45 g)
- ✓ pasta mild curry spice paste – 1 czubata łyż.
- ✓ papryczka chilli – 1/4 sztuki (3 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ kolendra świeża – 1 garść (1 g)

Ciasto

- ✓ mąka pszenna – 3 i 1/2 szklanki (450 g)
- ✓ sól – 1 łyżeczka
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ woda ciepła – 1 szklanka (200 g)

Przygotowanie

1. Ziemniaki i marchewkę obierz, pokrój w kostkę i ugotuj do miękkości. Groszek zalej wrzątkiem i gotuj max 2 minuty.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz, podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj pastę Mild Curry. Smaż chwilę, dodaj ziemniaki z marchewką i groszkiem. Dorzuć posiekaną papryczkę chili oraz szczyptę soli. Smaż jeszcze minutę i odstaw do przestudzenia. Dodaj posiekaną kolendrę.
3. Ciasto: Do miski przesiej mąkę, dodaj sól, oliwę oraz stopniowo wlewaj ciepłą wodę. Wyrób ciasto – powinno być gładkie i elastyczne.
4. Z ciasta odrywaj kawałki i formuj w kulki wielkości dużego orzecha włoskiego. Każdą kulkę rozwałkuj na placek.
5. Placki podziel na pół, uformuj różki, wypełnij farszem i zlep.
6. W garnku o grubym dnie rozgrzej olej. Samosy smaź około 3 minut, do momentu, aż będą zrumienione.
7. Wykładaj na talerz z ręcznikiem papierowym aby odsączyć nadmiar oleju.
8. Podawaj z ulubionymi dodatkami – np. z wegańskim jogurtem lub dipem Patak's.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/weganskie-samosy-z-warzywami/>