

# Λαχανικά με αρακά & ενταμαμε σε γάλα καρύδας και φυστικοβούτυρο

## Υλικά:

- 200 γραμμάρια (περίπου 1 κούπα) ενταμάμε κατεψυγμένα (ή βρασμένα λευκά φασόλια ή ρεβίθια)
- 200 γρ. αρακάς κατ.
- 2 μέτρια καρότα, κομμένα μικρά καβάρια
- 1 κόκκινη πιπεριά κέρατο ψιλοκομμένη
- 1 κουταλιά σούπας φυστικοβούτυρο
- 1 κ.γ. κάρυ
- 1 κγ. κουρκουμά
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κούπα καλαμπόκι κατ.
- 2 κρεμμύδια , ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 κ. σούπας ντοματοπελτέ
- 1 (400 ml ) κουτί γάλα καρύδας, πλήρες
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ πιπέρι
- 1 κούπα νερό
- Φιστίκια για το ντεκορ

Σερβίρουμε με πατάτες στον φούρνο σαν τηγανιτές (η συνταγή είναι σε παλαιότερες αναρτήσεις) ή με καστανό ρύζι ή με κινόα.

\*\*Μουλιάζουμε το καστανό ρύζι από το βράδυ για να μειώσουμε τον χρόνο βρασίματος του.

Σαν σαλάτα ψιλοκομμένο κόκκινο λάχανο με ελαιόλαδο και μηλόξυδο

Εκτέλεση:

1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ή στο γοκ ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 4-5 λεπτά. Μετά ρίχνουμε και το σκόρδο και τα σοτάρουμε μέχρι να αρχίσουν να παίρνουν λίγο χρώμα.
2. Ρίχνουμε τα μπαχαρικά και σοτάρουμε για 2 – 3 λεπτά ίσα να ελευθερώσουν τα αρώματά τους.
3. Προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ, και όλα τα υπόλοιπα λαχανικά μας και τον αρακά και τα ενταμάμε και ανακατεύουμε για 3-4 λεπτά ακόμα.
4. Προσθέτουμε το γάλα καρύδας, το φιστικοβούτυρο, το αλάτι και μια κούπα νερό.
5. Αφού βράσει σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για μισή ώρα (30 λεπτά) περίπου χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε για 15 λεπτά ακόμα (όσο βράζει αυτό χυλώνει).
6. Σερβίρουμε με λίγα φιστίκια, με πατάτες και σαλάτα λάχανο.

Εάν το δοκιμάσετε μην ξεχάσετε να το μοιραστείτε στο [Instagram](#) και στο [facebook](#) κάνοντας tag #konasfoodcreations !









