

MAFÉ VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de bébés épinards
- 1 boîte (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 patates douces, coupées en cubes (environ 6 tasses)
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 2 tasses de bouillon de légumes
- $\frac{3}{4}$ tasse de beurre d'arachide croquant (ou beurre de soya)
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre de chili
- 1 c. à soupe de garam masala
- Sel et poivre, au goût

ÉTAPES

Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter les épices et faire revenir 2-3 minutes. Ajouter les patates douces et les tomates et laisser mijoter jusqu'à ce que les patates soient tendres.

Ajouter les pois chiches et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les épinards et le beurre d'arachide et retirer du feu. Servir

Recette originale de Trois fois par jour avec quelques modifications.