

Kurczak curry z warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 585 kcal \ B-41 g \ T-25 g \ W-48 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 427 kcal \ B-37 g \ T-24 g \ W-13 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g kurczaka: 96 kcal \ B-8 g \ T-5 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ imbir, świeży – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ pasta curry czerwona – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (50 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (180 g)
- ✓ sos sojowy – 1 łyżka (10 g)
- ✓ mleko kokosowe – – (200 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ sok z limonki – 1 łyżeczka (3 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ryż basmati – 1/2 szklanki (90 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka oczyść, pokrój na kawałki, oprósz solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć mięso. Podsmażaj chwilę i dorzuć pokrojoną cebulę. Przemieszaj, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, starty imbir i czerwoną pastę curry. Podsmażaj kilka chwil.
2. Dodaj marchewkę startą na tarce oraz paprykę pokrojoną na kawałki. Smaż minutę, dolej mleczko kokosowe i sos sojowy. Gotuj kilka minut, a pod koniec dodaj natkę pietruszki i sok z limonki.
3. Podawaj z ryżem

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kurczak-curry-z-warzywami/>