

# Kurczak curry z cukinią z mleczkiem kokosowym

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z ryżem: 571 kcal \ B-41 g \ T-22 g \ W-49 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez ryżu: 396 kcal \ B-37 g \ T-22 g \ W-11 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g kurczaka: 73 kcal \ B-7 g \ T-4 g \ W-2 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (50 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ pasta curry czerwona – 1,5 łyżeczki (8 g)
- ✓ cukinia – 1/2 sztuki (260 g)
- ✓ mleko kokosowe – 2/3 szklanki (150 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżeczki (8 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (300 g)

## Przykładowe dodatki

- ✓ ryż basmati – 1/2 szklanki (100 g)

## Przygotowanie

1. Na oliwie zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną pierś kurczaka. Podsmażaj przez chwilę, dodaj czerwoną pastę curry i wymieszaj. Dodaj cukinię i smaż jeszcze 3 minuty.
2. Wlej mleczko kokosowe i duś 7-8 minut. Dodaj pokrojone pomidory i duś, aż sos lekko się zredukuje i zgęstnieje.
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Posyp natką pietruszki i podawaj z ugotowanym ryżem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kurczak-curry-z-cukinia-z-mleczkiem-kokosowym/>