

Curry z dynią i kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z ryżem: 512 kcal \ B-33 g \ T-20 g \ W-52 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez ryżu: 354 kcal \ B-29 g \ T-20 g \ W-18 g \ Bł-6 g

Składniki

- ✓ cebula – 1 duża sztuka (170 g)
- ✓ dynia hokkaido – 1/2 sztuki (600 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 3 sztuki (450 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ imbir, świeży – 1/5 sztuki (10 g)
- ✓ kurkuma – 1 łyżeczka
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ pasta curry czerwona – 2 łyżeczki (12 g)
- ✓ mleko kokosowe – 1 i 1/2 szklanki (300 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ryż basmati* – 1 szklanka (180 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na małe kawałki. Imbir i czosnek zetrzyj na tarce. Dodaj do mięsa. Wymieszaj z pastą curry i kurkumą. Dopraw dodatkowo solą i pieprzem.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Dynię dokładnie umyj, usuń pestki i pokrój w kostkę. W głębokiej płycie multigrilla (lub na patelni) rozgrzej tłuszcz. Wrzuć cebulę z dynią i podsmażaj przez około 5 minut (mieszaj co jakiś czas). Dorzuć doprawionego kurczaka i smaż aż się zetnie. Dodaj mleczko kokosowe oraz pomidorki koktajlowe i gotuj około 20 minut, co jakiś czas mieszając. Jeśli będzie taka potrzeba dopraw solą.
3. Podawaj z ugotowanym ryżem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/curry-z-dynia-i-kurczakiem/>