

Proste Curry z Cukinią, Papryką i Kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 582 kcal \ B-33 g \ T-27 g \ W-51 g \ BŁ-5 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 406 kcal \ B-28 g \ T-27 g \ W-13 g \ BŁ-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 82 kcal \ B-6 g \ T-5 g \ W-3 g \ BŁ-1 g

Składniki

- Cebula – 1 sztuka (40 g)
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)
- Oliwa – 1 łyżka (10 g)
- Kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- Papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- Papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- Curry – 1/2 łyżeczki
- Cukinia – 1 sztuka (290 g)
- Papryka czerwona – 1 sztuka (140 g)
- Szpinak, świeży – 4 garście (100 g)
- Mleko kokosowe – 1/2 opakowania (200 g)

Przykładowe dodatki

- Ryż basmati – 50 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej łyżeczkę oliwy, wrzuć cebulę i czosnek, a następnie zeszklij. Dodaj pokrojonego kurczaka oraz przyprawy (paprykę słodką, paprykę ostrą, curry).
2. Gdy mięso się zetnie, odłóż je na talerz.
3. Na tej samej patelni ponownie rozgrzej łyżeczkę oliwy, wrzuć cukinię i czerwoną paprykę, smaż przez chwilę. Dopraw solą i pieprzem.
4. Do warzyw dodaj podsmażonego kurczaka, dolej mleczko kokosowe i gotuj przez chwilę. Następnie dodaj świeży szpinak, przykryj patelnię i duś około 5 minut.
5. Skrop danie sokiem z limonki i posyp świeżą natką pietruszki. Podawaj z ugotowanym ryżem. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/proste-curry-z-cukinia-papryka-i-kurczakiem/>