

Kurczak curry intensywnie kolendrą pachnący

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [annakoszalkowska](#), dnia 12 Stycznia 2013r. o 10:32

Tagi: kurczak, curry, indyjskie, Indie

Rodzaj dania: dania główne mięsa

Rodzaj kuchni: indyjska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	0,5	kg	mięsa
marchew	3-4	szt.	warzywa
trawa cytrynowa	2	łyżka	przyprawy i zioła
curry	2	łyżka	przyprawy i zioła
cebula	1	szt.	warzywa
mleko kokosowe	400	ml	płyny i sosy
olej sezamowy	2	łyżka	płyny i sosy
kolendra świeża	1/4	pećzek	przyprawy i zioła
gałka muskatołowa mielona	2	szczypta	przyprawy i zioła
woda	100	ml	płyny i sosy

Opis

1. Marchew i cebulę obrać.
2. Trawę cytrynową zalać 1 szklanką wrzątku, przykryć i parzyć około 10 minut.
3. W garnuszku rozgrzać 100 ml wody, wrzucić pokrojoną w cienkie słupki marchew, gotować 10 minut.
4. Na patelni rozgrzać olej sezamowy, dodać oplukane i osuszone filety kurczaka pokrojone w paski, podsmażyć około 5 minut. Dodać cebulę pokrojoną w piórka, dusić około 10-15 minut.
5. Kurczaka z cebulą oprószyć curry i gałką muskatołową, po krótkim przesmażeniu przełożyć do garnka z marchwią.
6. Zalać wszystko odcedzonym wywarem z trawy cytrynowej i mlekiem kokosowym. Gotować bez przykrycia w celu odparowania 1/3 płynu.
7. Kolendrę oplukać, osuszyć, posiekać drobno, dorzucić do dania, przegotować.



Dla ilu osób: 4
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
 Czas przygotowywania: 0godz. 45min.
 Cana:
 Liczba kalorii: