

Kurczak curry

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: kolovrotek, dnia 15 Października 2013r. o 19:36

Tagi: kurczak, curry, Indie

Rodzaj dania: dania główne mięsa

Rodzaj kuchni: indyjska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	2	szt.	mięsa
cebula	1	szt.	warzywa
mleko kokosowe	150	ml	płyny i sosy
imbir mielony	0,5	łyżeczka	przyprawy i zioła
curry	1	łyżka	przyprawy i zioła
przyprawa garam masala	1	łyżka	przyprawy i zioła
kurkuma	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
czosnek	3	ząbek	warzywa
kostka rosółowa mięsna drobiowa	1	szt.	przyprawy i zioła
olej lub oliwa dowolna	4	łyżka	płyny i sosy
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1/4	łyżeczka	przyprawy i zioła
woda	100	ml	płyny i sosy
koper świeży	1/4	pęczek	przyprawy i zioła

Opis

1. Cebulę obrać, pokroić w bardzo drobną kostkę. Ząbki czosnku obrać, zmiażdżyć i posiekać drobno.
2. Na patelni podgrzać oliwę, wrzucić cebulę i czosnek, przesmażyć lekko.
3. Piersi umyć i pokroić w kostkę, dodać do cebuli. Podsmażyć około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
4. Dodać przyprawy (curry, imbir, pieprz, kurkuma i garam masala), zalać wodą i mleczkiem kokosowym, wrzucić kostkę rosółową drobiową.
5. Koper umyć, posiekać, dorzucić do garnuszka.
6. Dusić wszystko razem pod przykryciem, aż kurczak będzie miękki. Na koniec doprawić do smaku solą. Podawać z ryżem.



Dla ilu osób: 4

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 25min.

Caną:

Liczba kalorii: