



Pierś z kurczaka w sosie curry

★★★★★ (32)



30 minut



1 osoba



Średni

Wartości odżywcze

294 kcal / 1 porcję (327 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

89.96 kcal

4.5%



Białko

8.44 g

16.88%



Węglowod.

3.59 g

1.33%



Tłuszcze

4.72 g

6.74%



Błonnik

0.36 g

1.44%

GDA

4.5%



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
- Wywar warzywno-drobiowy - 60g (1/3 szklanki)
- przecier pomidorowy - 72g (1/3 szklanki)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Imbir korzeń - 6g
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 12.5g (2 1/2 łyżeczki)
- Curry - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka dokładnie umyj, osusz ręcznikiem papierowym, oczyść z tłuszczu i błon. Następnie pokrój na duże kawałki (około 3x3cm).

KROK 2: Imbir obierz i pokrój na cienkie paseczki. Cebulę i czosnek posiekaj w kostkę.

KROK 3: Masło rozgrzej na patelni. Podsmaż cebulę, imbir i czosnek. Krótko, aby nie przypalić. Dosyp curry i wrzuć pokrojone kawałki piersi kurczaka, smaż aż mięso się zarumieni.

KROK 4: Wlej na patelnię bulion i przecier pomidorowy, przykryj i duś około 20 minut. Dodaj śmietanę, zagotuj. Jeśli sos jest za mało pikantny możesz doprawić go szczyptą ostrej papryki mielonej.

KROK 5: Potrawę przełóż na talerz. Podawaj z ryżem.

*Kurczaka możesz udekorować natką pietruszki lub kolendry, która podkreśli orientalny smak potrawy.

Smacznego!

