

## Kurczak z curry i kurkumą



**JOLIE**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>pierś z kurczaka</b>	1 duża
<b>fasola szparagowa</b>	80 gram
<b>papryka czerwona</b>	0,5 sztuki
<b>kukurydza konserwowa</b>	1 mała puszka
<b>marchewka</b>	1 sztuka
<b>brokuły</b>	100 gram
<b>Przyprawa curry orientalna Prymat</b>	1 paczka
<b>olej</b>	kilka łyżek
<b>Kurkuma mielona Prymat</b>	1 paczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1** Pierś oczyścić, pokroić w dużą kosteczkę, obsypać curry, kurkumą, dolać kilka łyżek oleju, wymieszać dokładnie. Następnie odstawić na 15-20 minut do lodówki, aby mięso dokładnie przeszło przyprawami.
- KROK 2** Przygotować warzywa: paprykę pokroić w słupki, marchewkę w zapałkę. Zblanszować marchewkę. Mrożoną fasolkę i brokuły (ja wybrałam takie, żeby było szybciej, ale o wiele lepiej wykorzystać świeże warzywa) tak samo zanurzyć na 2-3 minuty w osolonym wrzątku.
- KROK 3** Pierś obsmażyć w rondelku na niskiej temperaturze. (Jeśli zależy nam na gęstej konsystencji sosu, możemy na tym etapie dosypać mąki i ją przesmażyć - ja tak zrobiłam). Po przesmażeniu zalać kurczaka ok. 2 szklankami wody, dokładnie wymieszać i zagotować.

- KROK 4 Do rondelka dorzucić warzywa, zmniejszyć temperaturę i zostawić, by wszystko się przez kilkanaście minut podduszało.  
Pod sam koniec gotowania (żeby była słodka i chrupiąca) dodać kukurydzę i dokładnie wymieszać.
- KROK 5 Polecam serwować z ryżem :)  
Smacznego!