

Kurczak z curry i kurkumą



JOLIE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

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