

Piersi kurczaka w sosie curry (z dodatkiem sosu worcestershire)



AANNKAA82



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

piersi z kurczaka	2-3 szt
cebula dymka ze szczypiorkiem	3 szt
cebula	1/2 szt
czosnek	3 ząbki
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka
jogurt naturalny	1 kubeczek
olej z pestek winogron	2-3 łyżki
Przyprawa curry orientalna Prymat	1 łyżka
sól	wg uznania
sos worcester	2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Pierś kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w dość dużą kostkę. Zalać jogurtem, dodać curry. Wymieszać i odstawić na około godzinę w chłodne miejsce.
- KROK 2 Dymkę i cebule pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. W rondelku rozgrzać olej z pestek winogron, poddusić krótko cebulę i czosnek z dodatkiem koncentratu pomidorowego.
- KROK 3 Następnie dodać kurczaka, wymieszać. Dusić pod przykryciem około 25-30 minut. W połowie duszenia dodać sos worcestershire. Pod koniec odprawić solą. (Jeśli to konieczne to w trakcie duszenia można podlać wodą)

KROK 4

POdobno najlepiej smakuje z dodatkiem ryżu :). Choć niektórzy wolą ziemniaki :).