

jogurtowy kurczak



BORYS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z kurczaka	6 SZT
jogurt	250 ml
cebule czerwone	3 SZT
czosnek ząbki	2 SZT
olej	3 LYZKI
sól	DO SMAKU
pieprz	DO SMAKU
Kurkuma mielona Prymat	1-2 LYZKI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebule i czosnek drobno kroimy i podsmażamy. Mieszamy z jogurtem kurkumą pieprzem i solą. Filety wkładamy do jogurtu i odstawiamy na 15-20 min. do lodówki. Mięso dusimy aż kurczak będzie miękki około 30 min..