Czerwone curry z kurczakiem na mleczku kokosowym

(5)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

264 kcal / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
89.35 kcal	5.11 g	5.13 g	6.02 g	1.40 g	4.47 %
4.47%	10.22%	1.9%	8.6%	5.6%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Curry - 9g (3 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Cebula czerwona - 80g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Fasolka szparagowa zielona, gotowana - 100g
- Mleczko kokosowe - 300g (30 łyżek stołowych)
- Szpinak młody - 50g (2 garście)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piersi z kurczaka umyj i pokrój w kostkę. Przypraw pieprzem, curry, słodką i ostrą papryką oraz gałką muszkatołową. Obierz i posiekaj w piórka cebulę, obierz czosnek. Paprykę umyj i pokrój w średnią kostkę.

KROK 2: Umyj, obierz i ugotuj fasolkę szparagową do miękkości. (Jeśli używasz mrożonego produktu, rozmroź go na parze lub w gotującej się wodzie).

KROK 3: Rozgrzej na patelni dwie łyżki oleju i dodaj kurczaka. Smaż na dość dużym ogniu przez około 2-3 minuty. Następnie dodaj cebulę, paprykę i wyciśnięty przez praskę czosnek. Wszystko dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez 3-5 minut.

KROK 4: Następnie dodaj mleczko kokosowe, dorowadź do wrzenia i dodaj fasolę szparagową. Wymieszaj. Na wierzch połóż świeże liście szpinaku i przykryj pokrywką. Duś przez około 6-10 minut na wolnym ogniu. Pod sam koniec przypraw jeszcze pieprzem.

*Podawaj z ryżem brązowym lub dzikim.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie

zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję