



## Pierś z kurczaka w sosie curry

★★★★★ (32)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👤 średni

## Wartości odżywcze

294 kcal / 1 porcję (327 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 89.96 kcal 4.5%	🥩 Białko 8.44 g 16.88%	🍞 Węglowod. 3.59 g 1.33%	🥑 Tłuszcze 4.72 g 6.74%	🌾 Błonnik 0.36 g 1.44%	<b>GDA</b> 4.5%
--------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------



## Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
- Wywar warzywno-drobiowy - 60g (1/3 szklanki)
- przecier pomidorowy - 72g (1/3 szklanki)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Imbir korzeń - 6g
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 12.5g (2 1/2 łyżeczki)
- Curry - 3g (łyżeczka)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pierś z kurczaka dokładnie umyj, osusz ręcznikiem papierowym, oczyść z tłuszczu i błon. Następnie pokrój na duże kawałki (około 3x3cm).

**KROK 2:** Imbir obierz i pokrój na cienkie paseczki. Cebulę i czosnek posiekaj w kostkę.

**KROK 3:** Masło rozgrzej na patelni. Podsmaż cebulę, imbir i czosnek. Krótco, aby nie przypalić. Dosyp curry i wrzuc pokrojone kawałki piersi kurczaka, smaż aż mięso się zarumieni.

**KROK 4:** Wlej na patelnię bulion i przecier pomidorowy, przykryj i duś około 20 minut. Dodaj śmietanę, zagotuj. Jeśli sos jest za mało pikantny możesz doprawić go szczyptą ostrej papryki mielonej.

**KROK 5:** Potrawę przełóż na talerz. Podawaj z ryżem.

\*Kurczaka możesz udekorować natką pietruszki lub kolendry, która podkreśli orientalny smak potrawy.

Smacznego!

