



## 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 <b>89.96 kcal</b> 4.5%	Białko <b>8.44 g</b> 16.88%	Węglowod. <b>3.59 g</b> 1.33%	Tłuszcze <b>4.72 g</b> 6.74%	Błonnik <b>0.36 g</b> 1.44%	<b>GDA</b> <b>4.5%</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



### 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. Krótko, aby nie przypalić. Dosyp curry i wrzuć 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 przetóż na talerz. Podawaj z ryżem.

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

Smacznego!

