

Kurczak curry z zieloną fasolką



Autor: **Futka**

Przepisów: **1017** Ocena: **28379**



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- pierś z kurczaka
- 450 g mrożonej fasolki szparagowej
- 150 ml mleka
- 150 ml wody
- 2 łyżeczki curry
- 1/3 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- olej kokosowy
- sól
- 1 łyżeczka cukru brzożowego
- + ryż jaśminowy

Sposób przygotowania:

- 1 Oczyszczoną ze ścięgien i włókien pierś z kurczaka kroimy w paski, które oprószamy solą.

Paski kurczaka podsmażamy na oleju kokosowym.



- 2 W garnku zagotowujemy 150 ml wody oraz 150 ml mleka. Całość dosalamy i dodajemy 1 łyżeczkę cukru brzożowego oraz mrożoną fasolkę szparagową. Gotujemy 8 - 10 minut.

Pod koniec gotowania fasolki dodajemy curry i pieprz cayenne.



- 3 Następnie do naczynia przekładamy 1 chochelkę sosu z garnka, 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczkę oleju kokosowego oraz około 5 łyżek ugotowanej fasolki. Wszystko miksujemy na jednolitą i gładką masę, dodajemy z powrotem do garnka i ponownie zagotowujemy całość.



- 4 Na sam koniec do powstałego sosu dodajemy podsmażone paski kurczaka, mieszamy i doprawiamy do smaku odrobiną soli.



- 5 Ryż jaśminowy moczymy w zimnej wodzie przez około 30 minut, aby uzyskać długie ziarna, a następnie gotujemy w osolonej wodzie (około 8 - 10 minut).

Ryż i kurczaka z fasolką podajemy ze świeżymi ziołami np. bazylią.

Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: