

Kurczak w mleczku kokosowym



Autor: **zdrownacodzien**
Przepisów: 53 Ocena: 290



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g
- Mleczko kokosowe 100g
- Cebula 100g
- Olej rzepakowy 5g
- Rukola 20g
- Papryka czerwona 70g
- Ryż basmati 40g

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso z piersi kurczaka zamarynować w soku z cytryny i przyprawie curry. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć cebulę (posypujemy odrobiną soli i cukru brązowego, aby zmiękła), dodać kurczaka, chwilę smażyć. Następnie wlać mleczko, dusić pod przykryciem. Gdy mięso jest gotowe, dodać przyprawy (curry, sól himalajska, papryka słodka i chili). Na talerz wyłożyć rukolę, na to ryż, sos z mięsem i paprykę pokrojoną w słupki. Smacznego



Twoje notatki do przepisu: