

ANIA STARMACH

Kurczak curry z pomidorami i ryżem

Co kupić?

- 1 duża pierś z kurczaka (lub 2 małe). Opcja dla wegetarian - puszka ciecierzycy.
- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 puszka pomidorów pelati
- 160g ryżu
- 1.5 szklanki wody
- 1 cebula
- 0.5 papryczki chili
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki curry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 2 łyżki oleju do smażenia
- sól, pieprz
- + Twoja ulubiona zielenina: kolendra, pietruszka, cebulka dymka

Jak przygotować?

1. Ryż wrzuć do gotującej się posolonej wody, gotuj pod przykryciem około 15-20 minut.
2. Pierś z kurczaka umyj i pokrój w kostkę.
3. Cebulę, czosnek, chili drobno pokrój i wrzuć na patelnię z rozgrzanym olejem. Dodaj curry i kurkumę. Smaż przez około minutę.
4. Na patelnię wrzuć kurczaka i smaż całość 3 minuty.
5. Dodaj pomidory i zagotuj.
6. Dodaj mleko kokosowe, dwie szczypty soli, pieprz. Gotuj na średnim ogniu około 10-15 minut.
7. Podawaj z ryżem i wybraną zieleniną.