



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Czerwone curry z kurczakiem na mleczku kokosowym



## Czerwone curry z kurczakiem na mleczku kokosowym

★★★★★ (5)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**264 kcal** / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>89.35 kcal</b> 4.47%	🍗 Białko <b>5.11 g</b> 10.22%	📦 Węglowod. <b>5.13 g</b> 1.9%	🌿 Tłuszcze <b>6.02 g</b> 8.6%	🌾 Błonnik <b>1.40 g</b> 5.6%	<b>GDA</b> <b>4.47 %</b>
--	-------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 🍳 Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Curry - 9g (3 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Papryka ostro mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Cebula czerwona - 80g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Fasolka szparagowa zielona, gotowana - 100g
- Mleczko kokosowe - 300g (30 łyżek stołowych)
- Szpinak młody - 50g (2 garście)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piersi z kurczaka umyj i pokrój w kostkę. Przypraw pieprzem, curry, słodką i ostrą papryką oraz gałką muszkatołową. Obierz i posiekaj w piórka cebulę, obierz czosnek. Paprykę umyj i pokrój w średnią kostkę.

**KROK 2:** Umyj, obierz i ugotuj fasolkę szparagową do miękkości. (Jeśli używasz mrożonego produktu, rozmroź go na parze lub w gotującej się wodzie).

**KROK 3:** Rozgrzej na patelni dwie łyżki oleju i dodaj kurczaka. Smaż na dość dużym ogniu przez około 2-3 minuty. Następnie dodaj cebulę, paprykę i wyciśnięty przez praskę czosnek. Wszystko dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez 3-5 minut.

**KROK 4:** Następnie dodaj mleczko kokosowe, dorowadź do wrzenia i dodaj fasolę szparagową. Wymieszaj. Na wierzch połóż świeże liście szpinaku i przykryj pokrywką. Duś przez około 6-10 minut na wolnym ogniu. Pod sam koniec przypraw jeszcze pieprzem.

\*Podawaj z ryżem brązowym lub dzikim.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

