




Kurczak w sosie curry z ryżem jaśminowym

 Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 90 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

mięso drobiowe pokrojone w kostkę (z udek lub piersi kurczaka) - 300 g
przyprawa curry - 4,5 łyżeczka
olej rzepakowy - 1 łyżka
- cebula pokrojona w piórka - 1 szt.
czosnek pokrojony w plasterki - 2 ząbek
mleko kokosowe - 1 szklanka

jogurt grecki - 2 łyżka
papryczka chili (opcjonalnie) - 1 szt.
biały pieprz - do smaku
sól morską - do smaku
ryż jaśminowy - 100 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso przyprawiamy 4 łyżeczkami curry i odstawiamy na około godzinę, dwie do lodówki. W woku lub na większej patelni rozgrzewamy olej. Wrzucamy mięso z kurczaka i smażymy na średnim ogniu do ze złocenia około 4-5 minut.

Następnie do mięsa dodajemy pokrojoną w piórka cebulę i smażymy kolejne 3 minuty, od czasu do czasu mieszając. Dodajemy pokrojony czosnek, przesmażamy około minuty i całość zalewamy mlekiem kokosowym. Przykrywamy, zagotowujemy i dusimy około 5 minut.

W oddzielnej miseczce hartujemy jogurt grecki – do 2 łyżek jogurtu dodajemy 2 łyżki gorącego sosu (samo mleko kokosowe bez cebuli) z patelni i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy jeszcze jedną łyżkę gorącego sosu i znów dokładnie mieszamy. Tak zahartowany jogurt wlewamy na patelnię całość ciągle mieszając. Doprawiamy do smaku curry (ilość według uznania) i pieprzem oraz opcjonalnie solą ponieważ mieszanki curry mogą być bardzo słone a czasem prawie wcale.

Dorzucamy pokrojoną w plasterki chili (z nasionami lub bez – w zależności od tego jaki stopień ostrości lubimy) i całość dusimy do zredukowania sosu i uzyskania takiej konsystencji jaką chcemy. W międzyczasie przygotowujemy kurczaka gotujemy jaśminowy ryż – w osolonej wodzie około 15 minut lub według przypisu na opakowaniu.

Podajemy ryż polany sosem curry z kurczakiem.