





## Curry z mleczkiem kokosowym i dzikim ryżem

 Zdrowie na języku

Polecane na: [danie główne](#)

### Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

ryż czarny, dziki - 100 g

pierś z kurczaka - 1 szt.

cebula - 1 szt.

czosnek - 2-3 ząbek

olej kokosowy - 1 łyżka

mleczko kokosowe - 200 ml

curry - 3 łyżeczka

kurkuma - 1 łyżeczka

papryka półśładka wędzona - 1/2 łyżeczka

pieprz cayenne - 1/2 łyżeczka

papryka słodka - 1/2 łyżeczka

sól himalajska - 3/4 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Ryż ugotuj wg instrukcji podanej na opakowaniu. Swój ryż gotowałam w 400 ml wody przez 40 minut.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wrzuć posiekaną cebulkę z czosnkiem, chwilę podsmaż na pełnym ogniu, co chwile mieszając. Następnie zmniejsz ogień, przykryj patelnię pokrywką i duś ok. 5 minut.

**KROK 3:** Kolejno zwiększ ogień na maksymalną moc, wrzuć pokrojonego w kostkę kurczaka, przesmaż. Dodaj przyprawy. Wymieszaj dokładnie i smaż ok. 5 minut. W razie potrzeby dodaj w trakcie odrobinę wody.

**KROK 4:** Następnie wlej mleczko kokosowe i wszystko wymieszaj. Smaż jeszcze ok. 7 minut na maksymalnej mocy, bez przykrycia, aby naturalnie zagęścić potrawę.

**KROK 5:** Gotową podawaj z ugotowanym ryżem.