Kurczak z warzywami w mleczku kokosowym

Zdrowie na języku

Polecane na:

Warto wiedzieć:

45 min

3 porcje

Składniki:

- pierś z kurczaka - 360 g
- papryka żółtka - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- marchewka - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- cukinia - 1 szt.
- mleczko kokosowe - 150 ml
- sos sojowy - 2 łyżka
- olej kokosowy - 1 łyżka
- ryż - 150 g
- przyprawa curry - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka pokrój w kostkę i wymieszaj z sosem sojowym oraz 1 łyżeczkę przyprawy. Odstaw na przynajmniej 1 godzinę.
Na patelni rozgrzej olej i podsmażaj przez 3 minuty posiekaną cebulę. Następnie dodaj mięso i podsmażaj przez 5 minut. Kolejno dodaj pokrojone w cienkie słupki warzywa. Duś pod przykryciem, na małym ogniu przez 20 minut.
W międzyczasie opłukaj ryż pod bieżącą wodą i ugotuj w 350 ml wody.
Do warzyw dodaj mleczko kokosowe oraz pozostałą łyżeczkę curry. Wymieszaj i gotuj już na pełnym ogniu, aby naturalnie zagęścić potrawę. Potrwa to ok. 10 minut.
Kurczaka z warzywami podawaj z ryżej. Posyp szczypiorkiem.