



Tekst i zdjęcie: **paula999** - Młodszy Kucharz (301)

Kurczak w sosie curry

kurczak w sosie curry

Czas przygotowania: do 1 godziny

Stopień trudności: Średnie

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Liczba porcji: jedna

dieta

Składniki:

- filet z kurczaka, 1 szt.
- przyprawa curry, 1.5 łyżk.
- pieprz, 0.5 łyżk.
- śmietana 36%, 0.5 ml
- warzywa mrożone, 0 dag
- woda, 0.5 g
- curry, 1 łyżecz.
- mąka , 1 łyżecz.
- makaron , 0.5 g
- cebula, 1 szt.

Sposób przygotowania:

same warzywa zielone rozmrażamy. W tym czasie w grubą kostkę kroimy fileta dodajemy 1.5 łyżeczki curry w paście + pieprz w paście 0.5 łyżeczki. Usmażyc odlac tłuszcz. Dodac troszke wody ok 50ml. śmietany ramy do gotowania lub lioli + 0.5 łyżeczki curry i łyżeczke mąki. Osobno podsmażyc cebule z warzywami . Makaron zalewamy wrzątkiem na ok 10min az bedzie miękki. Warzywa bez tłuszczu wrzucamy do mięsa z sosem i mieszamy wszystko razem. Nakładamy na duży talerz. SMACZNEGO

