Tekst i zdjęcie: **Wadera93** - Młodszy Kucharz (330)

Kurczak curry z dynią

Pyszny i szybki obiad z jednej patelni - filety kurczaka w curry, podsmażane z dynią i gotowane w mleku kokosowym.

Stopień trudności: Średnie

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Składniki:

- sok z cytryny, 2 łyżk.
- filet z kurczaka, 500 g
- kurkuma, 1 łyżecz.
- curry, 2 łyżecz.
- dynia, 1 szkl.
- bulion, 50 ml
- mleczko kokosowe, 200 ml

Sposób przygotowania:

Filety oczyścić z błonek i kostek. W najgrubszej części przekroić wzdłuż a następnie w poprzek na mniejszej wielkości fileciki. Doprawić solą oraz pieprzem, natrzeć startym czosnkiem i obtoczyć w oliwie. Skropić sokiem z cytryny, posypać kurkumą oraz natrzeć pastą curry. Odstawić na blacie na ok. 15-30 minut (jeśli mamy czas), nastawić do ugotowania ryż. Dynię obrać, oczyścić i pokroić w niedużą kostkę. Na dużej patelni rozgrzać oliwę, włożyć pokrojoną dynię i mieszając podsmażać przez ok. 4 minuty. Przesunąć na bok, włożyć filety kurczaka i obsmażyć po ok. 2 - 3 minuty z każdej strony. Dodać gorący bulion lub wodę a po chwili mleko kokosowe. Zagotować i gotować jeszcze ok. 1 minutę. Odstawić z ognia i podawać z ryżem i listkami bazylii, opcjonalnie posypując świeżym chili.