

Curry cu pui și legume verzi

40—45 Min.

Pregătire

1. Mai întâi, se taie puiul cubulețe. Se curăță cartofii și se taie cubulețe de 2x2 cm. După aceea, se spală ardeiul și se taie în fâșii. Brocoli se rupe în buchețele, iar tulpina se taie cubulețe.
2. Acum, se încălzește o tigaie adâncă la foc mare și se adăugă ulei. Se prăjește pieptul de pui timp de cinci minute. Se adaugă cartofii și se lasă la prăjit încă trei minute. Apoi se adaugă și tulpina de brocoli, pudra de curry și un praf de sare. Se toarnă laptele de cocos și se gătește timp de 15 minute. La sfârșit se adaugă ardeiul și buchețelele de broccoli și se mai lasă la gătit încă cinci minute.
3. În cele din urmă, se scoate curry-ul de pe foc, se adauga și se amestecă spanacul și se servește cu orez sau cu pâine naan.

Ingrediente 6 Porții

= Kotányi Produkte

1	Ceapă
2 linguri	Ulei
300 g	Piept de pui
500 g	Cartofi dulci
1	Ardei verde
1	Brocoli (aproximativ 300g)
400 ml	Lapte de cocos
60 g	Baby spanac
1.5	Curry
1 praf	Sare de mare iodată