

Зеленый карри с курицей и овощами

40–50 Мин.

Способ приготовления

1. Сначала нарежьте куриное филе кубиками. Очистите батат и нарежьте его кубиками 2x2 см. Перец нарежьте соломкой. Разберите брокколи на соцветия, а стебель нарежьте на кубики.
2. Прогрейте глубокую сковороду на сильном огне и добавьте масло. Добавьте курицу и жарьте в течение 5 минут. Добавьте батат и жарьте еще 3 минуты. Затем добавьте стебель брокколи, приправу карри и соль. Влейте кокосовое молоко и тушите все вместе в течение 15 минут. В конце добавьте перец и соцветия брокколи и продолжайте готовить еще 5 минут.
3. Снимите карри с огня, добавьте шпинат и подавайте с рисом или лепешкой. Приятного аппетита!

Ингредиенты 6 Порции

= Kotányi Produkte

1 шт.	Лук
2 ст.л.	Растительное масло
300 г	Куриное филе
500 г	Батат
1 шт.	Зеленый перец
300 г	Брокколи
400 мл	Кокосовое молоко
60 г	Шпинат
1.5 ст.л.	Приправа Карри
По вкусу	Соль морская