

Zielone curry z kurczakiem i warzywami

40–50 Min

Przygotowanie

1. Pokrój kurczaka w kostkę. Obierz bataty i pokrój je w kostkę o wymiarze 2x2cm. Następnie umyj paprykę i pokrój w paski. Brokuła podziel na różyczki, a łodygę posiekaj w kostkę.
2. Teraz rozgrzej głęboką patelnię na dużym ogniu i dodaj olej. Włóż kurczaka i smaż pięć minut. Dodaj słodkie ziemniaki i smaż przez kolejne trzy minuty. Następnie wrzuć łodygę brokuła, dodaj przyprawę curry i sól. Wlej mleko kokosowe i gotuj 15 minut. Na koniec dodaj paprykę, różyczki brokuła i zostaw na ogniu kolejne 5 minut.
3. Zdejmij curry z ognia, dodaj szpinak, zamieszaj i podawaj z ryżem lub chlebkiem naan.

Składniki - Ilość osób: 6

= Kotányi Produkte

1 szt	Cebula
2 łyżki	Olej
300 g	Pierś z kurczaka
500 g	Bataty
1 szt	Zielona papryka
1 szt	Brokuł (około 300 g)
400 ml	Mleko kokosowe
60 g	Szpinak sałatkowy typu "baby"
1.5 łyżki	Przyprawa Curry
1 szczypta	Sól Morska jodowana