

Kurczak w sosie maślanym

Ten kurczak to danie kuchni indyjskiej, które pod nazwą butter chicken jest popularne na całym świecie. Sos zawiera m.in. pomidory, cebulę, śmietanę, czosnek i imbir, kardamon, cynamon, kurkumę, kmin rzymski, chili oraz kolendrę i kozieradkę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g udek kurczaka, bez skóry i kości
420 g sosu do kurczaka Butter Chicken
200 g ryżu basmati
250 g brokułów
25 g świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku. Przebrać wodę do rondla, wypełnić go do 3/4 wysokości i ponownie doprowadzić do wrzenia. Wypłukać ryż, wrzucić do rondla i gotować 14 minut, aż będzie

miękki. Odsączyć.

2) Pokroić udka kurczaka na kawałki, odkrawając tłuszcz. Włożyć mięso do rondla, dodać sos ze słoika i zagotować na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu. Zmniejszyć ogień i gotować 12 minut, w razie konieczności dodać odrobinę wody.

3) Odciać łodygi brokuła, a różyczki przekroić na pół. Przełożyć do rondla i zalać wrzącą wodą. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 2–3 minuty, aż zmiękną. Odsączyć.

4) Dodać połowę kolendry do kurczaka w sosie. Przełożyć ryż na talerze, na wierzch nałożyć kurczaka, a z boku ułożyć brokuły. Posypać resztą kolendry i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 504 kcal, 33 g białka, 18 g tłuszczów (7 g NKT), 55 g węglowodanów (10 g cukrów), 1 g błonnika, 532 mg sodu