Przegrzebki smażone z curry

Aż trudno uwierzyć, że tak pyszne, kremowe danie może być wyjątkowo zdrowe! Słodkawe przegrzebki, smażone w curry z pomidorami i cebulą dymką, są bogate w przeciwutleniacze. Zdrowy jogurt tworzy sos, który trudno odróżnić od sosu z tłustej śmietany.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki chudego jogurtu naturalnego
2 łyżki mąki kukurydzianej
70 g przegrzebków
1 łyżka curry w proszku
1/2 łyżeczki soli
3 łyżki oliwy z oliwek
300 g pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na połówki
6 cebulek dymek, pokrojonych na plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) W małej misce rozrobić mąkę kukurydzianą z jogurtem. Odstawić. Włożyć przegrzebki do średniej miski, poprószyć curry i solą. Starannie obtoczyć w przyprawach.

2) Na dużej patelni teflonowej rozgrzać 2 łyżki oliwy na dość dużym ogniu. Wrzucić przegrzebki i smażyć 3–6 minut, przewracając, by przyrumieniły się mocno ze wszystkich stron. Przełożyć na talerz szczypcami lub łyżką cedzakową.

3) Wlać pozostałą łyżkę oliwy na patelnię i zredukować ogień. Wrzucić pomidorki i cebulę dymkę. Smażyć 4 minuty, aż zmiękną i lekko się przyrumienią.

4) Wrzucić przegrzebki z powrotem na patelnię i wlać jogurt. Podgrzewać jeszcze 2 minuty, aż sos zgęstnieje i rozgrzeje się.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 287 kcal, 31 g białka, 12 g węglowodanów, 2 g błonnika, 13 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 58 mg cholesterolu, 595 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock