

# Szybkie curry z kurczaka

Gotowe pasty curry różnią się stopniem ostrości, więc należy stosować je ostrożnie. Jeśli pasta curry jest za ostra, sok z cytryny lub limonki nieco złagodzi jej smak.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

300 g mrożonych warzyw  
500 g udek kurczaka, bez skóry i kości  
2 łyżki zielonej pasty curry  
400 ml śmietanki kokosowej  
250 ml wywaru z kurczaka

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Odstawić mrożone warzywa, aby się rozmrazały. Pokroić kurczaka na kawałki.
- 2) Rozgrzać wok na średnim ogniu, włożyć pastę curry i zamieszać. Dodać kurczaka i smażyć 1–2 minuty mieszając, żeby

pasta się nie przypaliła.

3) Dodać śmietankę kokosową oraz wywar i doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować 6 minut.

4) Dodać rozmrożone warzywa i gotować kolejne 2 minuty, aż mięso będzie gotowe. Podawać od razu.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 427 kcal, 28 g białka, 32 g tłuszczów (21 g NKT), 7 g węglowodanów (6 g cukrów), 2 g błonnika, 825 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*