

Jednoduché kuřecí kari



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

820 kalorií , **0 g** cukrů , **55 g** tuků , **59 g** bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: <https://srecepty.cz/jednoduche-kureci-kari>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na kousky, cibuli na malé kostičky a zázvor na malé nudličky. Cibuli a zázvor orestujeme na trošce oleje do zezlátnutí. Přidáme maso, osolíme a posypeme kari kořením. Až se maso zatáhne, přilijeme kokosové mléko. Dvě lžičky škrobu rozmícháme ve vodě a zamícháme k masu (uvidíte, jak vám to zhoustne...bud' nechte, přidejte škrob, nebo mléko). Hotový pokrm podáváme s rýží.

Ingredience

- 250 g kuřecí prsa
- půl cibule
- 3 g čerstvého zázvoru
- 200 ml kokosového mléka
- 1 lžička soli
- 1 lžička kari koření
- 1 lžíce oleje
- 2 lžičky kukuřičného škrobu

Kategorie

Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Hlavní chod

