

Indické kari s kuřecím masem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

750 kalorií , **0 g** cukrů , **39 g** tuků , **69 g** bílkovin

Autor: Alergino

Odkaz: <https://srecepty.cz/indicke-kari-s-kurecim-masem>

Příprava

V kastrolu rozpustíme máslo, přidáme na jemno nakrájenou cibuli a necháme zesklovatět. Přidáme 2 lžíce mouky a uděláme cibulovou jíšku, zalijeme vodou a vaříme. Během toho oloupeme jablko, odstraníme jádřince a nakrájíme na kostky, přidáme do omáčky, přidáme kari koření. Vaříme do té doby, než jablko není měkké. Ke konci přidáme smetanu. Krátce povaříme. Odstavíme. Mezitím rozpálíme olivový olej na pánvi a přidáme neosolené a neokořeněné nakrájené maso na kostky. Orestujeme. Omáčku rozmixujeme, přidáme kuřecí maso a prohřejeme.

Ingredience

- 250 ml smetany ke šlehání (šlehačky)
- 4 lžička kari koření
- 500 ml vody
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1 malé jablko
- špetka soli
- 1 lžíce másla
- 1 cibule
- 2 lžíce polohrubé mouky
- 300 g kuřecích prsou
- 3 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod