

Pikantné kuracie prsia

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mäso (600 g kuracích prs) umyjeme a nakrájame na kocky. Cibuľu nadrobno pokrájame, cesnak prelisujeme a zázvor na jemno pokrájame. Na oleji speníme cibuľu s cesnakom. Pridáme mäso a prudko opečieme. Osolíme a okoreníme zázvorom, chilli a karí korením, kurkumou. Zalejeme vývarom a asi 10 minút dusíme pod pokrievkou pri miernej teplote. Keď je mäso takmer mäkké, šťavu zahustíme škrobovou múčkou rozmiešanou v jogurte a ešte krátko za stáleho miešania povaríme. Na tanieri upravíme kopčeky ryže a kuracín, zalejeme omáčkou a ozdobíme petržlenovou vňaťou. Ihneď podávame.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Zázvor čerstvý** - 20 g
- **Paprika červená chilli** - 3 g
- **Kuracie mäso** - 600 g
- **Pitná voda nesýtená** - 750 g
- **Olej slnečnicový** - 30 g
- **Petržlenová vňať** - 4 g
- **Rezistentný škrob** - 15 g
- **Kari** - 4 g
- **Kurkuma mletá** - 4 g
- **Slepačí bujón 120 g** - 10 g
- **RAJO Laktofree jogurt smotanový biely 145 g** - 330 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

