

Dietetyczny kurczak z ananase



Autor: **srk76**
Przepisów: **115** Ocena: **3719**

1-2 os. 30 min łatwe tanie



Składniki:

- pierś kurczaka - 1 sztuka podwójna
- ananas świeży - 3 plastry
- curry mieszanka przypraw - 1 łyżeczka
- cebula - 1 sztuka
- rodzynki - 1 łyżka
- śmietana 12% - 2 łyżki
- oliwa
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Pierś kurczaka kroimy w kostkę i nacieramy curry i solą. Na kilka godzin odkładamy do lodówki. Jeżeli macie możliwość szukajcie oryginalnych mieszanek curry prosto z Indii. Mamy szczęście mieszkać niedaleko hinduskiej rodziny ;)
- 2 Na kilku kropkach oliwy smażyjemy pokrojoną w kostkę cebulę. Dorzucamy mięso (wyjmując z lodówki około godziny przed smażeniem), rodzynki i pokrojonego w kostkę ananasa.



- 3 Gdy kurczak się zrumieni dodajemy śmietanę i całość dusimy kilka minut. Podajemy z ryżem lub kuskusem.

Więcej lekkich, prostych przepisów pasujących do różnorodnych diet znajdziecie na blogu. Link pod wpisem.

Twoje notatki do przepisu: