

Szybki kurczak w sosie słodko-kwaśnym



Autor: **szefowa-kuchni**
Przepisów: **414** Ocena: **6704**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 400g filetów z kurczaka
- 2 papryki czerwone
- 2 cebule
- 1 puszka ananasa
- 1/2 szklani soku z puszki ananasa
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- olej
- 1 łyżeczka papryki słodkiej, po
szczypcie: sól, pieprz, imbir, kolendra,
kurkuma, kumin, czosnek granulowany

Sposób przygotowania:

- 1 Filety kroimy w cienkie paski. Paprykę i ananasa kroimy w dużą kostkę, cebulę drobno siekamy.
- 2 Na rozgrzanym oleju podsmażamy filet z kurczaka do zarumienienia. Dodajemy warzywa i ananasa, chwilę podsmażamy. Do soku z puszki dolewamy 1/4 zimnej wody i mąkę - dokładnie mieszamy. Przelewamy na patelnię, dusimy przez 10 minut.
- 3 Po tym czasie dodajemy wszystkie przyprawy i koncentrat pomidorowy. Podajemy z ryżem.

Twoje notatki do przepisu: