Recept: Indické kura

Recepty

Hlavné chody

Rýchle večere

30 min

4



1.9

10

Budete potrebovať

Kuracie prsia	800 g
Cibuľa	1 ks
Cesnak	4 strúčiky
Zázvor Vitana	1 ČL
Kurkuma Vitana	1/2 ČL
Červená paprika Vitana	1/2 ČL
Mletá rasca	1/2 ČL
Soľ	1 ČL

Škorica Vitana	štipka
Paradajkové pyré	100 g
Voda	200 ml
Biely smotanový jogurt	4 PL
Koriander	štipka
Olivový olej	1 PL

Príprava receptu

V hrnci na olivovom oleji opečieme nadrobno nakrájanú cibuľu.

Pridáme pretlačený cesnak, všetky koreniny a minútu na miernom plameni restujeme.

Vmiešame paradajkové pyré, vodu, soľ a pridáme na väčšie kúsky nakrájané kuracie prsia.

Hrniec prikryjeme a varíme, kým mäso nie je mäkké – cca 20 minút.

Na záver rozmiešame jogurt s teplou omáčkou z hrnca a prilejeme k mäsu.

Podávame dozdobené koriandrom.

TIP: K mäsu môžete pridať cícer alebo obľúbenú zeleninu, prípadne dochutiť mletým chilli.

#kari #india #kura

Zázvor mletý

Paprika sladká mletá

Kurkuma mletá