

Curry z kurczakiem

Pyszne curry z kurczakiem

 Czas na High: 3H

 Czas na Low: 6H

 Ilość porcji: 1-2

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 1 duża cebula, grubo posiekana
- 3 łyżki łagodnej pasty curry
- 400 g puszka pokrojonych pomidorów
- 2 łyżki bulionu warzywnego
- 1 łyżka drobno posiekanego imbiru
- 1 żółta papryka, pozbawiona nasion i posiekana
- 2 udka kurczaka bez skóry, usunięty tłuszcz
- 30 g świeżej kolendry, posiekane liście
- ugotowany brązowy ryż, do podania
-
-



Wykonanie:

Włóż 1 grubo posiekaną dużą cebulę, 3 łyżki łagodnej pasty curry, 400 g puszkę pokrojonych pomidorów, 2 łyżki bulionu warzywnego, 1 łyżkę drobno posiekanego imbiru i 1 pokrojoną żółtą paprykę do garnka z 1/3 szklanki wody i dobrze wymieszaj.

Dodaj 2 udka z kurczaka bez skóry, bez tłuszczu i wsuń je pod wszystkie składniki tak, aby były całkowicie zanurzone. Przykryj pokrywką i chłódź w lodówce przez noc.

Następnego dnia, gotuj na LOW przez 6 godzin, aż kurczak i warzywa będą naprawdę miękkie.

Wymieszaj z posiekanymi liśćmi kolendry tuż przed podaniem z brązowym ryżem.