

# Curry z kurczakiem, kalafiolem i cukinią

OBIAD





# Curry z kurczakiem, kalafiolem i cukinią

OBIAD



## Składniki

- Ryż basmati 60g
- Filet z piersi kurczaka 50g
- Kalafior 100g
- Cukinia 50g
- Seler naciowy 1 x łydyga
- Cebula dymka ½ x szt.
- Czosnek 2 x ząbek
- Oliwa z oliwek 10ml
- Mleko kokosowe Real Thai 40ml
- Sól, pieprz, imbir suszony, kurkuma, świeża kolendra

**515,6 kcal**

B: 20,5g T:19,6g W:54,9g

## Sposób przygotowania

Ugotuj ryż. Mięso, cebulkę, seler i cukinię pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę, a kalafior podziel na różyczki. Na rozgrzanej oliwie podsmaż kurczaka z cebulką i czosnkiem, następnie dodaj resztę warzyw. Całość dopraw, dodaj mleko kokosowe i duś pod przykryciem. Gotowe curry posyp świeżą kolendrą i podaj z ugotowanym ryżem.