



45хв.



КБЖВ на 100г: К.85
Б.13 Ж.2.3 В.5.1



вага всієї порції -300г



ЛЕДАЧА ВЕРСІЯ КУРКИ-КАРРІ

Нам знадобиться:

- велика цибулина(150г) 🧅
- середня морквина(150г) 🥕
- 600г курячого філе
- 100г сметани(у мене 15%)
- 2ст. л борошна
- сіль, перець, каррі 🧂
- склянка води 💧
- зелень для подачі
- 2ч.л олії для смаження

Приготування:

Вливаємо каплю олію на сковорідку, і вкидаємо нарублену цибулю і смажимо 3-4хв

Додаємо моркву(порізану великими шматками), перемішуємо і готуємо ще 3-4хв

Вкидаємо філе нарізане невеликими шматками, перемішуючи обсмажуємо 6-8хв

Тепер вливаємо сметану, всипаємо борошно і спеції(тільки акуратно, щоб не забагато), заливаємо водою, та все ретельно вимішуємо. Тушкуємо при закритій кришці, на невеликому вогні, близько 30хв. Час від часу не забувайте перемішувати, бо може прилипнути до дна

Порція

1200ккал – 230г

1300ккал – 245г

1400ккал – 260г

1500ккал – 280г

1700ккал – 330г

Порада: ідеально поєднувати з рисом чи картопляним пюре. І будьте обережні - бо каррі це стійкий барвник, який може важко відмиватись, як від рук, так і від дерев'яного чи кам'яного посуду

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/678