MALÝ NÁSTROJ PRO TEBE

Kuře na kari



36g	27g	58g	619
BÍLKOVINY	TUKY	SACHARIDY	KCAL

Ingredience

- 50g rýže
- 40g cizrna v konzervě (nejlepší je Bonduelle)
- 120g kuřecí prsa
- ½ jablka
- 5g oleje
- 70ml kokosového mléka v konzervě/ v tuhé formě 2 lžíce (Franz Josef)
- Cibule
- 70g smetana na vaření 12%
- Kari koření, sůl a pepř

Postup

Cibulku osmažíš na oleji, přidáš kuřecí, nastrouhané jablko, smetanu, kokosové mléko, cizrnu a kari koření a povaříš dokud není maso hotové. Uvaříš rýži a podáváš.

lenkajezova@gmail.com · @lenkajezova