

Хранене за здраве

Пилешко с кърри

Брой калории в една порция: 170{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 600 гр. бяло пилешко месо
- 1 пилешки бульон
- 2 с. л. доматиен концентрат
- 2 ч. л. кърри
- 1 с. л. зехтин
- 4 с. л. кокосов орех
- 1 глава лук
- черен пипер
- сол
- 1 ч. ч. кисело мляко

Приготвяне:

Обелете и нарежете на дребно лука. Оставете го да се задуши до златисто в зехтина. Нарезете пилешкото на дребно и го прибавете към лука.

Разтопете кубчето пилешки бульон в супник с гореща вода.

Излейте бульона в тенджерата с месото и лука, добавете доматиения концентрат, настъргания кокосов орех, къррито, киселото мляко, солта и черния пипер.

Оставете на слаб огън около 10 минути.