

Kurczak z mango i curry

data aktualizacji: 2020.02.05 autor: Redakcja



Składniki:

- 2-3 piersi z kurczaka
- 2 dojrzałe mango
- 1 puszka mleka kokosowego lub szklanka śmietany kremówki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 płaska łyżka przyprawy curry
- pół łyżeczki mielonego imbiru
- 2 ząbki czosnku
- sok z limonki
- sól do smaku
- świeża kolendra do podania

Przygotowanie:

Wszystkie wymienione składniki blendujemy lub miksujemy. 1/3 część marynaty odkładamy i schładzamy w lodówce - posłuży nam jako sos.

W pozostałej marynacie marynujemy kurczaka ok. 2 godzin.

Naczynie żaroodporne smarujemy odrobiną oliwy. Nagrzewamy piekarnik do 200 C. Piersi pieczemy ok. 40-45 minut lub do momentu gdy będą miękkie i będą miały ładny złoty kolor.

Kurczaka podajemy z ryżem, lekką surówką i resztą sosu mango-curry. Możemy posypać świeżą kolendrą.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/34554-kurczak-z-mango-i-curry>