

# KURCZAK CURRY NA 10 SPOSOBÓW

## KURCZAK CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I SZPINAKIEM



Mleko kokosowe



Pierś z kurczaka



Szpinak



Curry w proszku



Imbir



Kurkuma

## KURCZAK CURRY W STYLU TAJSKIM Z CZERWONĄ PASTĄ CURRY



Pierś z kurczaka



Mleko kokosowe



Pasta curry



Papryka



Liście kaffiru



Trawa cytrynowa

# INDYJSKI KURCZAK CURRY Z JOGURTEM I GARAM MASALA



Jogurt naturalny



Garam masala



Pomidory krojone



Imbir



Kurkuma



Pierś z kurczaka

# KURCZAK CURRY Z MANGO I MLEKIEM KOKOSOWYM



Kurczak



Mango



Mleko kokosowe



Imbir



Curry w proszku



Cebula

## KURCZAK CURRY Z WARZYWAMI I CIECIERZYCĄ



Ciecierzycza



Marchew



Krojone pomidory



Imbir



Bulion



Kurczak

## KURCZAK ZIELONE CURRY



Zielona  
pasta curry



Mleko kokosowe



Pierś z kurczaka



Imbir



Papryka



Sok z limonki

## KURCZAK CURRY Z SOCZEWICĄ I SZPINAKIEM



Pierś z kurczaka



Soczewica



Szpinak



Imbir



Krojone  
pomidory



Bulion drobiowy

## SZYBKI KURCZAK CURRY W STYLU CHIŃSKIM



Marchew



Pierś z  
kurczaka



Cukinia



Papryka



Sos sojowy



Imbir



## KURCZAK CURRY Z DYNIA I KOKOSEM



Dynia



Kurczak



Mleko  
kokosowe



Pasta curry



Imbir



Cebula



## KURCZAK CURRY Z ORZECHAMI NERKOWCA I JOGURTEM



Orzechy nerkowca



Jogurt  
naturalny



Kurczak



Imbir



Cebula



Kurkuma

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)

# KURCZAK CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I SZPINAKIEM



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego (najlepiej lekkiego)
- 200 g świeżego szpinaku
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 3 cm), starty
- 1 łyżka curry w proszku (lub więcej do smaku)
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka soku z limonki (opcjonalnie)
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj kawałki kurczaka i smaż przez około 5 minut, aż będą złociste z każdej strony. Przenieś kurczaka na talerz i odstaw.

### 2. Przygotowanie sosu curry:

- Na tej samej patelni, dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, starty imbir, curry w proszku, kurkumę i mieloną kolendrę. Smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią swój aromat.

### 3. Dodanie mleka kokosowego:

- Wlej mleko kokosowe na patelnię, dobrze wymieszaj i doprowadź do wrzenia.
- Dodaj usmażone kawałki kurczaka z powrotem na patelnię.
- Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż kurczak będzie w pełni ugotowany i miękki.

### 4. Dodanie szpinaku:

- Dodaj świeży szpinak do sosu i gotuj, mieszając, aż szpinak zwiędnie (ok. 2-3 minuty).
- Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie sokiem z limonki do smaku.

### 5. Podanie:

- Podawaj kurczak curry na gorąco, udekorowany świeżą kolendrą.
- Możesz podać go z ryżem basmati, komosą ryżową lub pełnoziarnistą kaszą.

# KURCZAK CURRY W STYLU TAJSKIM Z CZERWONĄ PASTĄ CURRY



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w cienkie plasterki
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego (najlepiej lekkiego)
- 2-3 łyżki czerwonej pasty curry (dostosuj ilość do swojego poziomu pikantności)
- 1 łodyga trawy cytrynowej, posiekana lub zmiądzona (tylko biała część)
- 3-4 liście kaffiru (mogą być mrożone)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 100 g marchewki, pokrojonej w cienkie plasterki
- 100 g zielonej fasolki szparagowej, przyciętej na kawałki
- 1 średnia cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- 1 łyżeczka sosu rybnego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soku z limonki
- Świeża kolendra do dekoracji
- Świeże chili lub papryczka chili do smaku (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni lub woku, rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj kurczaka i smaż, aż zrumieni się z obu stron. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie bazy curry:

- Na tej samej patelni, dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i półprzezroczysta.
- Dodaj czosnek, trawę cytrynową i czerwoną pastę curry. Smaż przez około 2 minuty, mieszając, aby przyprawy się rozwinęły i uwolniły aromaty.

### 3. Dodanie mleka kokosowego:

- Wlej mleko kokosowe na patelnię i dobrze wymieszaj z pastą curry.
- Dodaj liście kaffiru i doprowadź do delikatnego wrzenia.

### 4. Dodanie warzyw i kurczaka:

- Dodaj pokrojone papryki, marchewkę i zieloną fasolkę do sosu. Gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.
- Włóż kurczaka z powrotem do patelni i gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut, aż kurczak będzie miękki, a warzywa dobrze ugotowane.

### 5. Doprawienie:

- Dodaj sos rybny (jeśli używasz) i sok z limonki do smaku. Jeśli chcesz, możesz dodać również świeże chili dla dodatkowej ostrości.

### 6. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco, udekorowane świeżą kolendrą.
- Danie świetnie komponuje się z ryżem jaśminowym, ryżem pełnoziarnistym lub nawet z komosą ryżową.



# INDYJSKI KURCZAK CURRY Z JOGURTEM I GARAM MASALA



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 szklanka gęstego jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 łyżka garam masala
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych (można użyć świeżych pomidorów)
- 1/2 szklanki wody lub bulionu drobiowego
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. kokosowego lub oliwy z oliwek)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji
- Naan lub ryż basmati do podania

## Przygotowanie:

### 1. Marynowanie kurczaka:

- W misce wymieszaj pokrojone kawałki kurczaka z połową jogurtu, 1 łyżeczką garam masala, 1/2 łyżeczki kminu, kolendry, kurkumy i cynamonu. Dopraw solą i pieprzem.
- Odstaw na minimum 30 minut, a najlepiej na kilka godzin, aby mięso przesiąkło przyprawami.

### 2. Przygotowanie curry:

- Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej olej na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się złocista i miękka.
- Dodaj czosnek, imbir oraz resztę przypraw (kmin rzymski, kolendra, cynamon, garam masala). Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż przyprawy zaczną uwalniać aromaty.

### 3. Dodanie kurczaka:

- Dodaj zamarynowanego kurczaka do patelni i smaż, mieszając, aż mięso zrumieni się ze wszystkich stron.

### 4. Dodanie pomidorów i jogurtu:

- Dodaj pomidory krojone wraz z sokiem oraz wodę lub bulion. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kurczak będzie w pełni ugotowany.
- Dodaj resztę jogurtu do sosu i delikatnie wymieszaj. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż sos zgęstnieje i nabierze kremowej konsystencji.

### 5. Doprawienie:

- Dopraw curry solą, pieprzem i ewentualnie dodatkową garam masala do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę więcej wody lub bulionu.

### 6. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco, udekorowane świeżą kolendrą.
- Danie doskonale smakuje z naanem, ryżem basmati lub nawet z chlebkiem chapati.

# KURCZAK CURRY Z MANGO I MLEKIEM KOKOSOWYM



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 duże dojrzałe mango, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego (najlepiej lekkiego)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 1 łyżka curry w proszku (lub więcej do smaku)
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy limonki
- Świeża kolendra do dekoracji
- Ryż basmati lub jaśminowy do podania

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj kawałki kurczaka i smaż przez około 5 minut, aż zrumienią się ze wszystkich stron. Przenieś kurczaka na talerz i odstaw.

### 2. Przygotowanie bazy curry:

- Na tej samej patelni, dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, starty imbir, curry w proszku, kurkumę, kmin rzymski i mieloną kolendrę. Smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty.

### 3. Dodanie mango i mleka kokosowego:

- Dodaj pokrojone mango na patelnię i smaż przez 2-3 minuty, aby zaczęło się rozpadać i uwolniło swój słodki smak.
- Wlej mleko kokosowe, dobrze wymieszaj i doprowadź do delikatnego wrzenia.

### 4. Duszenie kurczaka:

- Dodaj usmażone kawałki kurczaka z powrotem na patelnię.
- Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż kurczak będzie miękki, a sos zgęstnieje.

### 5. Doprawienie:

- Dodaj sok z limonki, a następnie dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody lub bulionu, aby osiągnąć pożądaną konsystencję.

### 6. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco, udekorowane świeżą kolendrą.
- Danie doskonale smakuje z ryżem basmati, jaśminowym lub pełnoziarnistą kaszą.

# KURCZAK CURRY Z WARZYWAMI I CIECIERZYCĄ



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 puszka (400 g) ciecierzycy, odsączonej i opłukanej
- 2 średnie marchewki, pokrojone w plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 2 średnie ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 2 łyżki curry w proszku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre)
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- 1 szklanka bulionu drobiowego lub warzywnego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji
- Ryż basmati, jaśminowy lub chleb naan do podania

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni lub w garnku, rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj kawałki kurczaka i smaż przez około 5 minut, aż będą złociste z każdej strony. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie bazy curry:

- Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, starty imbir, curry w proszku, kurkumę, kmin rzymski, mieloną kolendrę i płatki chili (jeśli używasz). Smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty.

### 3. Dodanie warzyw:

- Dodaj pokrojone marchewki, paprykę i ziemniaki. Smaż przez około 5 minut, mieszając, aby warzywa lekko się zrumieniły.

### 4. Dodanie pomidorów i bulionu:

- Wlej krojone pomidory wraz z sokiem oraz bulion. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do średniego.

### 5. Dodanie ciecierzycy i kurczaka:

- Dodaj odsączoną ciecierzycę oraz wcześniej podsmażone kawałki kurczaka. Gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż ziemniaki i marchewki będą miękkie, a sos zgęstnieje.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać więcej bulionu lub wody.

### 6. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco, udekorowane świeżą kolendrą.
- Świetnie komponuje się z ryżem basmati, jaśminowym lub chlebem naan.

# KURCZAK CURRY ZIELONE



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w cienkie plasterki
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego (najlepiej lekkiego)
- 2-3 łyżki zielonej pasty curry (dostosuj ilość do preferowanego poziomu ostrości)
- 1 łodyga trawy cytrynowej, posiekana (tylko biała część)
- 3-4 liście kaffiru (mogą być mrożone)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 zielona papryka, pokrojona w paski
- 100 g zielonej fasolki szparagowej, przyciętej na kawałki
- 1 średnia cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- 1 łyżeczka sosu rybnego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cukru kokosowego lub brązowego cukru (opcjonalnie)
- Sok z 1 limonki
- Świeża bazylija tajska do dekoracji
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)
- Ryż jaśminowy lub basmati do podania

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni lub woku, rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj kurczaka i smaż przez około 5 minut, aż lekko się zrumieni. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie zielonego curry:

- Na tej samej patelni dodaj pokrojoną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, starty imbir i zieloną pastę curry. Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty.

### 3. Dodanie trawy cytrynowej i mleka kokosowego:

- Dodaj posiekaną trawę cytrynową i liście kaffiru, a następnie wlej mleko kokosowe. Dobrze wymieszaj i doprowadź do wrzenia.

### 4. Dodanie warzyw i kurczaka:

- Dodaj pokrojoną czerwoną i zieloną paprykę oraz zieloną fasolkę szparagową. Gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.
- Dodaj podsmażonego kurczaka z powrotem na patelnię i gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut, aż kurczak będzie w pełni ugotowany, a warzywa będą miękkie, ale nadal chrupiące.

### 5. Doprawienie:

- Dodaj sos rybny (jeśli używasz), cukier kokosowy (jeśli używasz) oraz sok z limonki. Delikatnie wymieszaj.
- Dopraw do smaku solą i pieprzem, a jeśli lubisz bardziej ostre dania, możesz dodać więcej zielonej pasty curry.

### 6. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco, udekorowane świeżą bazylią tajską oraz, opcjonalnie, kolendrą.
- Danie świetnie smakuje z ryżem jaśminowym lub basmati.

# KURCZAK CURRY Z SOCZEWICĄ I SZPINAKIEM



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 szklanka czerwonej soczewicy, przepłukanej
- 200 g świeżego szpinaku
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 1 łyżka curry w proszku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre)
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- 2 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 limonki (opcjonalnie)
- Świeża kolendra do dekoracji
- Ryż basmati lub pełnoziarnisty chleb naan do podania

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni lub w garnku, rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj kawałki kurczaka i smaż przez około 5 minut, aż będą złociste z każdej strony. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie bazy curry:

- Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, starty imbir, curry w proszku, kurkumę, mieloną kolendrę, kmin rzymski i płatki chili (jeśli używasz). Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty.

### 3. Dodanie soczewicy i pomidorów:

- Dodaj przepłukaną czerwoną soczewicę oraz krojone pomidory. Dobrze wymieszaj, a następnie wlej bulion.

### 4. Duszenie:

- Doprowadź wszystko do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do średniego. Dodaj podsmażonego kurczaka z powrotem na patelnię.
- Gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż soczewica będzie miękka, a kurczak w pełni ugotowany. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu, jeśli curry jest zbyt gęste.

### 5. Dodanie szpinaku:

- Dodaj świeży szpinak do curry i delikatnie wymieszaj. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż szpinak zwiędnie i połączy się z resztą składników.

### 6. Doprawienie:

- Dopraw curry solą, pieprzem i sokiem z limonki (jeśli używasz) do smaku.

### 7. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco, udekorowane świeżą kolendrą.
- Świetnie smakuje z ryżem basmati lub pełnoziarnistym chlebem naan.

# SZYBKI KURCZAK CURRY W STYLU CHIŃSKIM



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 zielona papryka, pokrojona w paski
- 1 średnia marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 średnia cebula, pokrojona w piórka
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 2 łyżki sosu sojowego (niskosodowego)
- 1 łyżeczka sosu ostrygowego (opcjonalnie)
- 1 łyżka curry w proszku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1/2 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej rozpuszczona w 2 łyżkach wody (do zagęszczenia sosu)
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. olej sezamowy lub rzepakowy)
- Ryż jaśminowy lub basmati do podania
- Świeża kolendra lub szczypiorek do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni lub woku, rozgrzej 1 łyżkę oleju na średnim ogniu.
- Dodaj kurczaka i smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany. Następnie przełóż kurczaka na talerz i odstaw.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj pozostałą 1 łyżkę oleju. Wrzuć posiekaną cebulę, czosnek i starty imbir. Smaż przez 2 minuty, aż zaczną wydzielać aromat.
- Dodaj pokrojoną paprykę, marchewkę i cukinię. Smaż przez 5 minut, mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć, ale nadal będą chrupiące.

### 3. Dodanie przypraw:

- Posyp warzywa curry w proszku, kurkumą i pieprzem cayenne (jeśli używasz). Smaż przez kolejną minutę, aby przyprawy dobrze się połączyły z warzywami.

### 4. Dodanie sosów:

- Wlej sos sojowy, sos ostrygowy (jeśli używasz) oraz bulion na patelnię. Dobrze wymieszaj.
- Wprowadź kurczaka z powrotem na patelnię i zagotuj wszystko razem.

### 5. Zagęszczenie sosu:

- Dodaj rozpuszczoną mąkę kukurydzianą do patelni i gotuj przez 1-2 minuty, aż sos zgęstnieje do pożądanej konsystencji.

### 6. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco z ryżem jaśminowym lub basmati.
- Udekoruj świeżą kolendrą lub szczypiorkiem, jeśli lubisz.

# KURCZAK CURRY Z DYNIĄ I KOKOSEM



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 400 g dyni, obranej i pokrojonej w kostkę (np. hokkaido lub piżmowej)
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego (najlepiej lekkiego)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 2 łyżki czerwonej pasty curry (lub więcej do smaku)
- 1 łyżeczka curry w proszku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- 1 szklanka bulionu drobiowego lub warzywnego
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 limonki
- Świeża kolendra do dekoracji
- Ryż jaśminowy do podania

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni lub w garnku, rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj kawałki kurczaka i smaż przez około 5 minut, aż będą złociste z każdej strony. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie bazy curry:

- Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, starty imbir, czerwoną pastę curry, curry w proszku i kurkumę. Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty.

### 3. Dodanie dyni i bulionu:

- Dodaj pokrojoną dynię na patelnię, wlej bulion i dobrze wymieszaj.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez około 10 minut, aż dynia zacznie mięknać.

### 4. Dodanie mleka kokosowego i kurczaka:

- Wlej mleko kokosowe do patelni i dodaj wcześniej podsmażonego kurczaka. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 10-15 minut, aż dynia będzie miękka, a kurczak w pełni ugotowany.

### 5. Doprawienie:

- Dodaj sok z limonki, a następnie dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę więcej bulionu lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

### 6. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco z ryżem jaśminowym.
- Udekoruj danie świeżą kolendrą.

# KURCZAK CURRY Z ORZECHAMI NERKOWCA I JOGURTEM



## Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1/2 szklanki niesolonych orzechów nerkowca, namoczonych w ciepłej wodzie przez 30 minut
- 1 szklanka gęstego jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 1 łyżka curry w proszku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1/4 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre)
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- 1/2 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 limonki
- Świeża kolendra do dekoracji
- Ryż basmati lub pełnoziarnisty chleb naan do podania

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie pasty z orzechów nerkowca:

- Odcedź namoczone orzechy nerkowca i zblenduj je na gładką pastę z niewielką ilością wody, aby uzyskać kremową konsystencję. Odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie kurczaka:

- Na dużej patelni lub w garnku, rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj kawałki kurczaka i smaż przez około 5 minut, aż będą złociste z każdej strony. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

### 3. Przygotowanie bazy curry:

- Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, starty imbir, curry w proszku, kurkumę, mieloną kolendrę, kmin rzymski i płatki chili (jeśli używasz). Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty.

### 4. Dodanie pasty z orzechów nerkowca:

- Dodaj pastę z orzechów nerkowca do patelni i dobrze wymieszaj z przyprawami i cebulą. Gotuj przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.

### 5. Dodanie jogurtu i kurczaka:

- Zmniejsz ogień do niskiego i dodaj jogurt, mieszając powoli, aby się nie zważył. Wprowadź kurczaka z powrotem na patelnię i wlej bulion.
- Gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż kurczak będzie w pełni ugotowany, a sos zgęstnieje.

### 6. Doprawienie:

- Dodaj sok z limonki oraz sól i pieprz do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej bulionu lub wody.

### 7. Podanie:

- Podawaj curry na gorąco z ryżem basmati lub chlebem naan.
- Udekoruj świeżą kolendrą.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



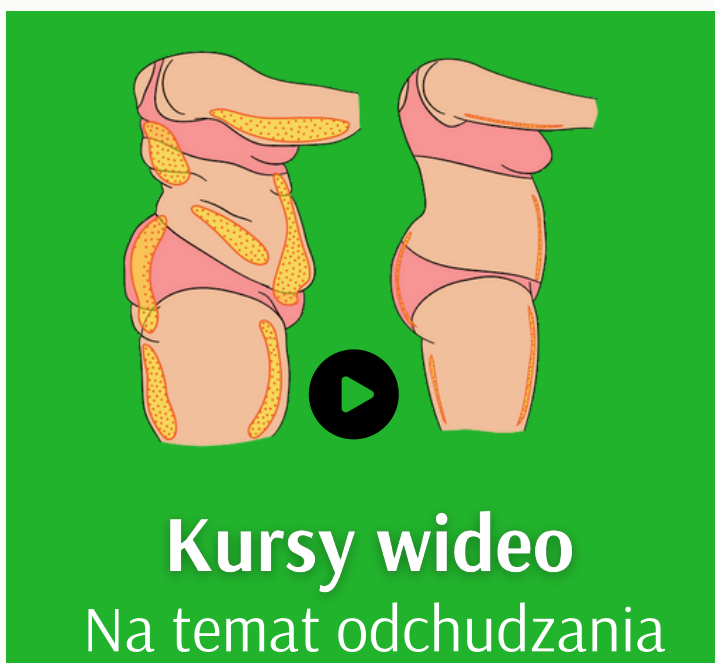
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści

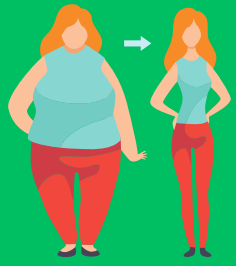


**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

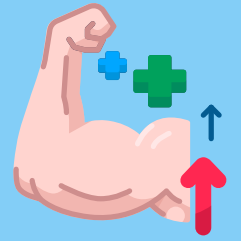


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## SCHUDNAĆ

## PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

### Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

### pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

### Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

### Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

## Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

