



## Sposób przygotowania

Kurczaka umyj i osusz. Podziel na porcje, a następnie obsyp solą i pieprzem. Smaż na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Posiekaj czosnek i cebulę, bakłażana pokrój w kostkę, a fasolkę szparagową na kawałki. Na rozgrzanym oleju zeszklij cebulę czosnek, a następnie połącz je z pozostałymi warzywami. Całość dopraw i smaż przez kilka minut, co chwilę mieszając. Dodaj przecier pomidorowy i bulion.

W żaroodpornym naczyniu umieść połowę sosu z warzywami, ułóż kawałki kurczaka i zalej pozostałym sosem. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i piecz około 40 minut.

Przygotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Kurczaka podaj na talerzu z ryżem i warzywami. Smacznego!

## Kurczak pikantny z warzywami i ryżem



25 min.



4 os.



540 kcal/os.



4,30 zł/os.

### Składniki

- tuszka z kurczaka - 1 szt.
- czosnek - 4 ząbki
- bulion drobiowy z kostki - 1 szklanka
- przecier pomidorowy - 1/2 szklanki
- cebula (duża) - 1 szt.
- curry - 1/2 łyżeczki
- ryż - 300 g
- bakłażan - 1 szt.
- fasola szparagowa - 250 g
- imbir mielony - 1/2 łyżeczki
- kurkuma - 1/2 łyżeczki
- olej - 1/2 szklanki
- cukier - 1/2 łyżeczki
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1/2 łyżeczki