



reteta-video.ro

Pui cu curry si smantana

Reteta de **pui cu curry si smantana** este o mancare cu arome orientale si exotice, un amestec de dulce, acrisor, sarat si amar, fara insa sa folosim multe condimente. Desi usor picant, alaturi de o garnitura de orez este un pranz perfect!

INGREDIENTE PUI CU CURRY

3 linguri de ulei
o ceapa curatata si spalata
400 gr. de piept de pui spalat si sters
6 catei de usturoi curatati si spalati
un ardei iute spalat
o lingura de pasta de rosii
3 linguri de smantana
un sfert de lingurita de turmeric
o jumatate de lingurita de chimen
o lingurita de praf de curry (sau pasta)
un sfert de lingurita de coriandru
sare

MOD DE PREPARARE PUI CU CURRY

PASUL 1

Tocam marunt ceapa.
Taiem fin usturoiul.
Tocam marunt ardeiul iute.
Taiem pieptul de pui in cubulete mici.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o tigaie inalta.

PASUL 3

Punem uleiul in tigaie. Adaugam ceapa si calim timp de 1 minut.

PASUL 4

Punem carnea de pui si prajim timp de 5 minute. Aceasta este gata atunci cand devine alba pe exterior.

PASUL 5

Adaugam usturoiul si ardeiul iute si amestecam.

PASUL 6

Lasam la foc mediu, amestecand constant, timp de 3 minute.

PASUL 7

Condimentam cu sare. Punem chimen, turmeric, coriandru si amestecam bine.

PASUL 8

Adaugam pasta de tomate, praful de curry (sau pasta) si smantana si continuam sa amestecam.

PASUL 9

Lasam totul sa fiarba impreuna timp de 1 minut, apoi inchidem aragazul.

PASUL 10

Servim cu garnitura de orez.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Pui cu Curry si Smantana.**

POFTA BUNA!

SFAT

Dupa ce terminam de tocat ardeiul iute ne spalam foarte bine pe maini!