КАРРИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КУРИНЫМ ФИЛЕ

45 минут

105 ккал; БЖУ 12/1/11 (на 100 г)

405 г (каждая порция)

Ингредиенты:

куриное филе, чечевица, приправа карри, паста томатная, мука, йогурт, цукини, томат, лук, чеснок, петрушка.

Предварительно разморозьте куриное филе

Чечевицу промойте. Залейте водой так, чтобы вода прикрывала крупу на 2 см, посолите и поставьте вариться на среднем нагреве 20 минут.

Лук мелко нарежьте. Цукини и томаты порежьте кубиком. Чеснок очистите и измельчите. Курицу порежьте мелким кубиком.

Смешайте муку со стаканом воды. Воду добавляйте постепенно и перемешивайте, чтобы не было комков.

Разогрейте сковороду с растительным маслом на среднем нагреве, обжарьте лук до золотистого цвета (около 3-4 минут). Добавьте цукини и чеснок, готовьте еще 3 минуты.

Добавьте помидор, карри, томатную пасту и курицу. Готовьте все вместе 1 минуту, постоянно перемешивая.

Добавьте получившуюся из муки жидкость в сковороду, доведите до кипения, посолите, добавьте готовую чечевицу и готовьте 3 минуты.

Разложите карри в глубокие миски, сверху положите йогурт, сбрызните лимонным соком и посыпьте зеленью.

! *Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу*