

Csirkemelles-zöldséges curry

Hozzávalók:

- Fél kg csirkemell-filé
- 2 nagy fej hagyma
- Olaj
- Só, curry fűszerkeverék
- 1 kg idényzöldség, bármi jó ami van otthon, minél többféle, minél színesebb, annál jobb, pl: káposzta, sárgarépa, brokkoli, zöldbab, cukkini, paprika, mángold stb.



A csirkemellet apró kockákra vágjuk, kevés olajon sóval megpároljuk, amikor megpuhult, rászórjuk a fűszert, és kicsit felpiritjük. Egy másik serpenyőben közben elkezdjük felsütetni a durvább darabokra vágott hagymát, és sorban hozzáadjuk a feldarabolt zöldségeinket, kezdve a legkeményebbtől. Ízlés szerint sózzuk. Amikor minden zöldség benne van, hozzáadunk ehhez is acurry-ból, ízlés szerinti keménységűre pároljuk, majd a végén összekeverjük a hússal.

Rizzsel tálaljuk.

Jó étvágyat!

Beküldő neve:
Freeman Andrea