

עוף בקוקוס וקארי

ערך קלורי - 170 קל"

מרכיבים:

- 500 גרם חזה עוף.
- חצי כוס קמח
- 5 עגבניות שרי
- פחית קרם קוקוס
- 2 כפיות מחית קארי (אדום/צהוב/ירוק)
- 1 בצל סגול קצוץ
- פטרוזיליה
- כף מרק עוף
- מלח פלפל

הכנה:

1. חותכים את חזה העוף לקוביות, מתבלים את הנתחים במלח ופלפל, מקמחים ומנערים היטב.
2. מחממים מחבת עם מעט שמן וסוגרים את הנתחים משני הצדדים עד שהם מלבינים. אין צורך בהזהבה. מוציאים.
3. לאותה מחבת מוסיפים בצל סגול ומאדים אותו קלות עם מחית הקארי. מוסיפים חלב קוקוס, מרק עוף, מלח פלפל ומערבבים.
4. מוסיפים שרי ופטרוזיליה, מחזירים את נתחי העוף ומבשלים 3 דקות יחד בבעבוע עדין עד שנתחי העוף עשויים.

