




przepisy.pl

## Curry z fasolką szparagową



 45 minut  4 osoby  Średnie

### Składniki:

- ryż basmati - 300 gramów
- fasolka szparagowa - 400 gramów
- filet z piersi kurczaka - 2 sztuki
- pomidor - 3 sztuki
- cebula - 3 sztuki
- marchewka - 3 sztuki
- imbir - 2 łyżeczki
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- mleczko z kokosa - 1 sztuka
- papryczka chilli - 1 sztuka
- suszona papryczka chilli - 1 sztuka
- garam masala - 4 łyżki
- przecier pomidorowy - 400 gramów
- gęsty jogurt grecki - 1 szklanka
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- masło - 2 łyżki
- curry - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Kluczowa jest organizacja pracy, potrzebujemy czterech palników, trzech garnków w tym jednego szerokiego, płytszego o grubszym dnie oraz patelni. Zaczynamy od przygotowania kluczowych składników.
2. Garnek 1.: oczyszczoną fasolkę wrzucamy do garnka z lekko osolonym wrzątkiem i parzymy przez 5 min. Lekko miękko odcedzamy, hartujemy zimną wodą i odstawiamy na bok.
3. Garnek 2.: w dużej ilości lekko osolonego wrzątku gotujemy ryż basmanti. Należy uważać, by go nie przegotować, wystarczy ok. 10 min. Odsączamy i odstawiamy na bok.
4. Patelnia: oliwę z oliwek mieszamy z łyżką mieszanki garam masala. W takiej marynacie obtaczamy pokrojoną w paski pierś kurczaka. Po 10 minutach marynowania smażymy kurczaka na patelni. Zrumienionego odstawiamy na bok.
5. Garnek 3. o szerokim dnie i kulminacja gotowania: wszystko przygotowujemy w jednym naczyniu, co kilka chwil dodając kolejne składniki. Skrojoną w piórka cebulę podsmażamy w garnku przy udziale dwóch łyżek masła i łyżki oliwy z oliwek. Po chwili dodajemy sparzone, obrane z skórki i pokrojone w ćwiartki pomidory oraz starte za pomocą obieraczki do warzyw młode marchewki. Dodajemy pozbawioną pestek, pokrojoną w cieniutkie plasterki papryczkę oraz jej suszoną siostrę. Po chwili umieszczamy przecier, garam masalę, starty imbir i czosnek. Gotujemy kilka minut, co jakiś mieszając.
6. Gdy wszystkie składniki, zmiękną, połączą się, nabiorą aromatu, a sos odpowiedniej gęstości, dodajemy kurczaka oraz fasolki. Gotujemy przez chwilę, delikatnie mieszając i uważając, by nie uszkodzić fasolek. Finalnie dodajemy mleczko kokosowe oraz jogurt, mieszamy i kosztujemy. Nutka orientu w połączeniu z fasolką szparagową z polskiego ogródka winna zwalić nas z nóg. W razie konieczności dorzucamy szczyptę sproszkowanego curry. Podajemy z przygotowanym wcześniej ryżem basmanti. Uwielbiamy curry o intensywnym aromacie, lecz mając na uwadze gości, których ewentualnie częstujemy, stawiamy na stole niewielką miseczkę z gęstym jogurtem, dzięki któremu złagodzimy smak potrawy. P.S. Z powodzeniem danie możemy przygotować w wersji wegetariańskiej, wystarczy pominąć filet z kurczaka - fasolka z powodzeniem zapewni właściwą fakturę :)

