

Udka kurczaka duszone z bananami

Przepis dodany przez użytkownika trini6



udka z kurczaka

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- udka z kurczaka - 6 szt.
- curry - 2 łyżka(i)
- chili - 1 łyżka(i)
- świeży imbir - 30 dag
- jabłka - 3 szt.
- papryka żółta i czerwona -
- banany - 5
- cebula -
- czosnek - 2 ząbki
- bulion z kurczaka - 150 ml
- mleko kokosowe - 250 ml
- sól pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. Przyprawić kurczaka curry, chili i pieprzem. Pokroić imbir w drobne kostki.

2. Pokroić jabłki i usunąć nasiona



3. Paprykę oczyścić, usunąć nasina i pokroić



4.



Obrać banany i pokroić w duże kawałki

5.



Obrać i pokroić cebulę w kostkę

6.

Ułożyć paprykę, posiekany czosnek, cebulę, jabłka i banany w głębokiej formie do pieczenia, na nich ułożyć udka z kurczaka. Piec w temp 200 C przez 30 min. Dodać bulion z kurczaka i mleko kokosowe. Dusić przez kolejne 20 min.

