

Krem z dyni z pomarańczą i łososiem

SKŁADNIKI:

- 1 podwójny fileta z kurczaka,
- ½ dyni Hokkaido,
- 200 g pieczarek,
- 1 średnia cukinia
- 500 ml bulionu warzywnego,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- przyprawa curry,
- sól i pieprz,
- olej do smażenia,
- jogurt grecki,
- ryż.

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Gotujemy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Filety z kurczaka pokroić w kostkę doprawić solą, pieprzem, natrzeć czosnkiem i doprawić przyprawą curry oraz skropić oliwą, następnie odstawić mięso na 20-30 min.
3. Dynię i cukinie pokroić w kostkę i podsmażamy.
4. Pieczarki kroimy w plasterki, a cebulę drobną w kosteczkę. Podsmażamy razem.
5. Podsmażamy zamarynowany filet z kurczaka.
6. Wszystkie składniki przekładamy do garnka i chwilę podsmażamy razem, następnie dodajemy gorący bulion i gotujemy do miękkości składników, często mieszając.
7. Pod koniec dodać śmietanę i wymieszać wszystkie składniki.
8. Podajemy z ryżem.

