

Curry z indykiem i batatem

Składniki na 2 porcje:

- mięso z piersi indyka, bez skóry 300 g
- cebula 70 g – 1 mała sztuka
- pomidory, czerwone 320g – 2 średnie sztuki
- woda 125 ml – 0.5 szklanki
- curry w proszku – 2 łyżeczki
- kurkuma mielona – 1 łyżeczka
- kardamon – 1/2 łyżeczki
- kmin rzymski – 1/2 łyżeczki
- sól – 1/2 łyżeczki
- pieprz czarny mielony – 1/2 łyżeczki
- masło klarowane 8 g – 1 łyżeczka
- batat (patat) 360g – 2 małe sztuki

W rondlu rozgrzej masło klarowane, dodaj pokrojoną cebulę, dodaj przyprawy, zamieszaj i podaż aż cebula się zeszkli. Dodaj pokrojonego indyka, pomidory i batata. Dodaj wodę i wymieszaj. Zagotuj. Zmniejsz ogień. Nakryj pokrywką i duś aż mięso i warzywa będą miękkie.

Całość dostarcza: 764 kcal; 69.4 białka; 13.1 tłuszczu; 99.5 węglowodanów