



Pui cu fructe în Marea Galbenă

Dificultate ușor

Timp de preparare 15 min.

Timp total 1h

Mărime porție 4 Portionen

Ingredient

- 720 g fileuri din piept de pui (4 bucăți de 180 g)
- 1 linguriță sare și puțin mai mult pentru condimente
- piper pentru condimente
- 2 lingurițe pudră de curry Madras și puțin mai mult pentru condimente
- 2 du-te. linguriță pastă de condimente pentru bulion de pui, casă
- 2 cuburi de bulion de pui (pentru 0,5 l fiecare)
- 1 linguriță ulei
- 250 g Reis, fiert
- 1200 g apă
- 820 g conserve de fructe de cocktail
- 150 g smântână
- 30 g făină

Valori nutriționale pe 1 porție

Calorii 2444 kJ / 584 kcal

Proteine 43 g

Carbohidrați 58 g

Grăsimi 20 g

Grăsimi saturate 10 g

Fibră 2,6 g

Sodiu 713 mg

Pregătire

1. Tapetați raftul Varoma cu hârtie de copt (consultați sfatul).
2. Așezați recipientul Varoma, introduceți baza tăvii Varoma, cântăriți fileurile din piept de pui, condimentați cu sare, piper și curry, închideți Varoma și așezați-vă.
3. Adăugați sare, pastă de condimente și ulei în vasul de amestecare, cârlig în coșul de gătit, cântăriți orezul, turnați apă peste orez în vasul de amestecare, puneți Varoma și gătiți timp de 35 de minute. În acest timp, scurgeți fructele de cocktail printr-o sită, colectând orice lichid drenat.
4. Setati Varoma, transferați fileurile de piept de pui într-un castron de servire, rezervând sucurile de carne ale fileurilor de piept de pui. Adăugați fructe de cocktail în bolul de servire și păstrați-le calde. Scoateți coșul de gătit cu ajutorul spatulei, transferați orezul, păstrați-l cald și transferați lichidul de gătit în castron cu sucurile de carne.
5. Adăugați 150 g lichid de scurgere a fructelor, 350 g lichid de gătit cu sucuri de carne (completate cu apă dacă este necesar), curry, smântână și făină în bolul de amestecare, apoi amestecați timp de 4 secunde / setare de viteză 8 și gătiți timp de 3 minute / 100 ° C / viteză 3. Condimentați sosul curry după gust și serviți cu orez, fileuri de piept de pui și fructe de cocktail.

Obiecte utile

Hârtie de copt, sită