



## Polévka Tikka

### Ingredience

- 400 g kuřecí prsa
- 340 g Maggi Chicken Masala hotová omáčka na indický způsob 340g
- 200 g cibule
- 2 větší mrkev
- 1 l vývar
- 2 lžíce slunečnicový olej
- 0.5 hrnek světlý hrách
- 150 g Kokosové mléko
- 1 špetka koriandr, čerstvý
- 1 ks limetky

### Postup

1. Kuře nakrájejte na kostky. Cibuli nakrájejte na tenké proužky. Mrkev nakrájejte na tenké půlměsíčky. Cukrový hrášek nakrájejte na menší kousky.
2. V hrnci nebo hluboké pánvi rozehejte olej a orestujte na něm cibuli a mrkev, dokud nebudou průsvitné.
3. Přidejte kuře a smažte dozlatova.
4. Zalijte omáčkou Chicken Masala a přidejte kuřecí vývar; důkladně promíchejte.
5. Vmíchejte cukrový hrášek a vařte asi 10–15 minut na středním plameni.
6. Zalijte kokosovým mlékem (nebo smetanou) a vařte další 2–3 minuty. Dochuťte dle chuti.
7. Nakonec pokapejte limetkovou šťávou a ozdobte koriandrem.

⌚ 33 Méně

⊕ 4

Sacharidy	24.04 G
Energie	491.75 kcal
Tuky	36.07 G
Protein	19.74 G