



### Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, 1 kiskanál só, 2 kiskanál currypor, 1 nagyobb vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 csapott mokkáskanál édesköménymag (őrölt is lehet), 2 gerezd fokhagyma, késhegynyi csilipor, késhegynyi gyömbérpor, 2 dl tej vagy főzőtejszín, pár csepp citromlé

1. A csirkemellet egycentis kockákra vagy félujjnyi csíkokra vágjuk, és a sóval meg a curryporral jól összekeverve 1 órán át érleljük.
2. A hagymát tisztítás után finomra aprítjuk vagy lereszeljük. Az olajat egy széles, peremes serpenyőben kissé megforrósítjuk, a hagymát beleszórjuk, a köménymagot hozzáadjuk, és kis lángon, néhányszor megkeverve 6-8 perc alatt megfonnyasztjuk.
3. Ezt követően a currys húskockákat beleforgatjuk, a présen áttört fokhagymával, a csili-meg a gyömbérporral fűszerezzük. Nagy lángon 3 percig pirítjuk, majd a tejet (tejszínt) ráöntjük. 1 percig pároljuk, ezalatt a hús szinte az összes tejet beissza. A tűzről lehúзва néhány csepp citromlével ízesítjük.
4. Szaftosabb változata, ha a pirított húst 1 csapott evőkanál liszttel meghintjük, elkeverjük, és 4 deci tejet (tejszínt) öntünk rá. 1-2 percnyi forralás után kellően besűrűsödik.

### Jó tanács

- Pulykamellből ugyanígy készíthetjük.
- Aki paleo étrendet tart, olaj helyett kókuszszírral, tejszín helyett kókusztejjel főzze.

### 4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + 1 óra a hús pácolása

Egy adag: 388 kcal • fehérje: 38,6 gramm • zsír: 24,0 gramm • szénhidrát: 4,4 gramm • rost: 0,3 gramm • koleszterin: 102 milligramm