

## Συνταγή Κοτόπουλο με κάρυ (4 μερίδες)



### Συστατικά:

- 1 σκελίδα σκόρδο σπασμένη
  - 1 μέτριο κρεμμύδι λεπτοκομμένο
  - 2 στήθη κοτόπουλου
  - ¼ φλ. νερό
  - 2 κ.γ. κάρυ
  - ¾ κ.γ. κύμινο
  - λίγο πιπέρι
  - 2 φλ. πολύχρωμες πιπεριές
  - 2 φλ. καρότα
  - ½ φλ. σταφίδες
  - 2 φλ. γιαούρτι
  - 2 κ.σ. κορν φλάουρ
  - 4 κ.σ. ελαιολαδο
1. Σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να πάρει χρώμα και προς το τέλος προσθέτουμε το σκόρδο. Προσθέτουμε το κοτόπουλο και ξανασοταρούμε. Προσθέτουμε νερό, τα μπαχαρικά και τα λαχανικά. Σκεπάζουμε και τα αφήνουμε για 20 λεπτά, ανακατεύοντας διαδοχικά. Θέλουμε να απορροφηθεί το νερό.
  2. Σταδιακά ρίχνουμε το γιαούρτι στο κορν φλάουρ και το διαλύουμε. Μετά ρίχνουμε το μείγμα του γιαουρτιού στο τηγάνι και ανακατεύουμε.

θερμίδες/μερίδα	388 kcal
πρωτεΐνες	30,1 gr
υδατάνθρακες	24,1 gr
λιπαρά	19,7 gr (4,4 gr από κορεσμένα)
χοληστερόλη	69,4 mg
φυτικές ίνες	4 gr
νάτριο	194,3 mg

Χρήσιμες Πληροφορίες: Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ελαφρύ, πλούσιο σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας λόγω του κοτόπουλου. Οι πιπεριές, τα καρότα και οι σταφίδες εμπλουτίζουν το πιάτο με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες. Επίσης, το κάρυ που περιέχεται στη συνταγή φαίνεται να διαθέτει πολλές ιδιότητες όπως αντιοξειδωτικές. Ο συνδυασμός του πιάτου με λίγο ρύζι ή με μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης μας δίνει ένα πλήρες μενού.