

Υλικά για 4 μερίδες

- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 1 στήθος κοτόπουλου χωρίς κόκαλα και πέτσα
- 1 ξερό κρεμμύδι κομμένο σε κύβους
- 100γρ. πάστα κάρυ απαλό, τύπου κόρμα (προαιρετικά)
- 2 φλιτζάνια νερό
- 1 στραγγιστό γιαούρτι με 0% λιπαρά
- 2 κουταλιές της σούπας Canderel
- 50γρ. αμύγδαλα κομμένα σε φέτες και καβουρδισμένα
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο ψιλοκομμένο κόλιανδρο



Κοτόπουλο Kofta



1. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι.
2. Προσθέστε το κοτόπουλο και το κρεμμύδι και τηγανίστε τα για 3 με 4 λεπτά.
3. Προσθέστε την πάστα του κάρυ και ανακατέψτε. Τηγανίστε τα για 2 ακόμη λεπτά.
4. Προσθέστε το νερό, αφήστε να πάρουν μια βράση και χαμηλώστε τη φωτιά για να σιγοβράσουν για 35-40 λεπτά.
5. Προσθέστε το γιαούρτι και το Canderel ανακατεύοντας.
6. Πασπαλίστε το με τα αμύγδαλα και τον κόλιανδρο και σερβίρετε με μπόλικο ρύζι.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

381 kcal
 Πρωτεΐνες 47 γρ.
 Υδατάνθρακες 8 γρ.