

Kurczak z cieciorką na jogurcie

Kurczak z cieciorką na jogurcie – orientalny smak w Twoim domu

Aromatyczny kurczak z cieciorką na jogurcie to propozycja, która przeniesie Cię w kulinarną podróż po Bliskim Wschodzie. Soczyste kawałki kurczaka, chrupiąca fasolka szparagowa i kremowa cieciorka tworzą harmonijne połączenie, które dopełnia delikatny jogurt i świeża kolendra. To danie, które zachwyci nie tylko smakiem, ale również prostotą przygotowania.

Dla kogo?

To propozycja idealna dla osób ceniących **zdrowe i pełnowartościowe posiłki**. Połączenie białka z kurczaka z roślinnym białkiem cieciorki sprawia, że danie jest sycące i bogate w składniki odżywcze. Delikatna nuta chilli zadowoli miłośników lekko pikantnych smaków, nie przytłaczając jednak całości kompozycji.

Na jaką okazję?

Kurczak z cieciorką sprawdzi się zarówno jako *codzienny obiad dla rodziny*, jak i jako propozycja na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Przygotowanie zajmuje zaledwie 20 minut, a koszt nie przekracza 20 zł, co czyni to danie ekonomicznym wyborem na każdą kieszeń.

Czy wiesz o tym?

Cieciorka, będąca kluczowym składnikiem tego dania, jest jedną z najstarszych uprawianych roślin strączkowych na świecie. Bogata w błonnik i białko, wspomaga trawienie i daje

długotrwałe uczucie sytości. W połączeniu z jogurtem tworzy kremową bazę, która doskonale równoważy pikantność chilli.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – **świeży szpinak** dodany na ostatnie 2 minuty gotowania nada daniu więcej koloru i wartości odżywczych. Zamiast kolendry możesz użyć natki pietruszki lub bazylii, a dla bardziej wyrazistego smaku dodaj łyżeczkę kuminu lub garam masala.