

# Ινδικό Κοτόπουλο με Κάρυ και Ταλιατελες



Σήμερα θα φτιάξουμε ένα καταπληκτικό κοτόπουλο ινδικό με κάρυ. Η συνταγή είναι δοκιμασμένη και πολύ γευστική. Ιδανικά το ινδικό κοτόπουλο σερβίρεται με ρύζι βέβαια εσύ στο πλάι μπορείς να βάλεις ότι θέλεις. Είναι μια ιδιαίτερη συνταγή με άρωμα ινδίας, ελαφριά καυτερή γεύση και ιδιαίτερο αποτέλεσμα. Πάμε να δούμε πως γίνεται.

## **Υλικά:**

2 φιλέτα κοτόπουλο ΑΜΒΡΟΣΙΑΔΗ  
1 κουταλιά σκόνη κάρυ ελαφρώς πικάντικη ΜΠΑΧΑΡ  
λίγα φύλλα κάρυ ΜΠΑΧΑΡ  
2 κουταλιές γιαούρτι  
100ml κρέμα γάλακτος  
ελαιόλαδο CRETANTHOS  
αλάτι Ιμαλαίων Saltic  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 κρεμμύδι  
μακαρόνια  
γαλα κορφή

## **Εκτέλεση:**

Κόβεις το κοτόπουλο σε κομμάτια και τα βάζεις σε ένα μπολ. Προσθέτεις το κάρυ και το ανακατεύεις με τα χέρια να πάει παντού. Προσθέτεις το ελαιόλαδο και λίγο γάλα. Βάζεις ελαιόλαδο

στο τηγάνι και ρίχνεις το κοτόπουλο να σωταριστεί. Αφού σωταριστεί βγάζεις το κοτόπουλο από το τηγάνι και σωτάρεις το κρεμμύδι και το σκόρδο. Βάζεις και εδώ λίγο κάρυ, αλάτι, πιπέρι και τρίβεις μερικά φύλλα κάρυ. Βάζεις το κοτόπουλο , την κρέμα γάλακτος , το γιαούρτι και ανακατεύεις. Το αφήνεις να σιγοβράσει για 10 λεπτά για να δέσει η σάλτσα. Σερβίρεις με μακαρόνια ή ρύζι.

Δες και την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή Happy Cook



#### INFO:

- Το κοτόπουλο δε θα πρέπει να παραμείνει σε θερμοκρασία δωματίου, ή πιο συγκεκριμένα σε θερμοκρασίες μεταξύ 4 και 60oC για περισσότερο από μια ώρα.
- Η κατάψυξη δεν σκοτώνει τα μικρόβια του κοτόπουλου, για να σκοτωθούν χρειάζεται σωστό ψήσιμο.



- Μην ξεχάσεις να πλύνεις καλά όλα τα σκεύη (μπολ, μαχαίρια, επιφάνιες κοπής) που χρησιμοποιήθηκαν για το νωπό κοτόπουλο.
- Αν η μαρινάδα περιέχει κάποιο όξινο συστατικό (όπως πχ. κόκκινο κρασί ή ξύδι) θα διασπάσει τις ανθεκτικές πρωτεΐνες στο κρέας και θα το κάνει πιο τρυφερό.
- Το μαρινάρισμα με όξινα συστατικά δε θα πρέπει να ξεπερνάει τη μια ώρα για να μην υπερισχύσει η γεύση του από αυτή του κοτόπουλου.
- Με το μαρινάρισμα αποφύγουμε το στέγνωμα του κρέατος αλλά και προσθέσουμε ένα γευστικό τόνο μπαχαρικών στο τελικό πιάτο.



- Απέφυγε να φας ένα κοτόπουλο αν το κρέας του δεν είναι σφριγηλό και σκληρό, αν μυρίζει άσχημα και αν τα κόκαλα γύρω από το κρέας έχουν σκουρότερο χρώμα.
- Όταν πάνεις ωμό το κοτόπουλο φρόντισε να φοράς γάντια ή να έχεις πλύνει σχολαστικά τα χέρια σου αλλά και τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο και 1 μήνα στην κατάψυξη.
- Όταν έχεις το κοτόπουλο στο ψυγείο μην το βάζεις σε μεμβράνη αλλά σε ένα γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην χρησιμοποιήσεις πλαστικό μπολ.



---

## Ινδικό Κοτόπουλο με Κάρυ και ρύζι



Σήμερα θα φτιάξουμε ένα καταπληκτικό κοτόπουλο ινδικό με κάρυ. Η συνταγή είναι δοκιμασμένη και πολύ γευστική. Ιδανικά το ινδικό κοτόπουλο σερβίρεται με ρύζι βέβαια εσύ στο πλάι μπορείς να βάλεις ότι θέλεις. Είναι μια ιδιαίτερη συνταγή με άρωμα ινδίας, ελαφριά καυτερή γεύση και ιδιαίτερο αποτέλεσμα. Πάμε να δούμε πως γίνεται.

#### **Υλικά:**

2 φιλέτα κοτόπουλο AMBROΣΙΑΔΗ  
1 κουταλιά σκόνη κάρυ ελαφρώς πικάντικη ΜΠΑΧΑΡ  
λίγα φύλλα κάρυ ΜΠΑΧΑΡ  
2 κουταλιές γιαούρτι  
100ml κρέμα γάλακτος  
ελαιόλαδο CRETANTHOS  
αλάτι Ιμαλαίων Saltic  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 κρεμμύδι  
μακαρόνια  
γαλα κορφή

#### **Εκτέλεση:**

Κόβεις το κοτόπουλο σε κομμάτια και τα βάζεις σε ένα μπολ. Προσθέτεις το κάρυ και το ανακατεύεις με τα χέρια να πάει παντού. Προσθέτεις το ελαιόλαδο και λίγο γάλα. Βάζεις ελαιόλαδο στο τηγάνι και ρίχνεις το κοτόπουλο να σωταριστεί. Αφού σωταριστεί βγάζεις το κοτόπουλο από το τηγάνι και σωτάρεις το κρεμμύδι και το σκόρδο. Βάζεις και εδώ λίγο κάρυ, αλάτι, πιπέρι και τρίβεις μερικά φύλλα κάρυ. Βάζεις το κοτόπουλο, την κρέμα γάλακτος, το γιαούρτι και ανακατεύεις. Το αφήνεις να σιγοβράσει για 10 λεπτά για να δέσει η σάλτσα. Σερβίρεις με μακαρόνια ή ρύζι.

Δείτε και το βίντεο απο την εκπομπή Harry Cook



INFO:

- Το κοτόπουλο δε θα πρέπει να παραμείνει σε θερμοκρασία δωματίου, ή πιο συγκεκριμένα σε θερμοκρασίες μεταξύ 4 και 60oC για περισσότερο από μια ώρα.
- Η κατάψυξη δεν σκοτώνει τα μικρόβια του κοτόπουλου, για να σκοτωθούν χρειάζεται σωστό ψήσιμο.



- Μην ξεχάσεις να πλύνεις καλά όλα τα σκεύη (μπολ, μαχαίρια, επιφάνιες κοπής) που χρησιμοποιήθηκαν για το νωπό κοτόπουλο.
- Αν η μαρινάδα περιέχει κάποιο όξινο συστατικό (όπως πχ. κόκκινο κρασί ή ξύδι) θα διασπάσει τις ανθεκτικές πρωτεΐνες στο κρέας και θα το κάνει πιο τρυφερό.
- Το μαρινάρισμα με όξινα συστατικά δε θα πρέπει να ξεπερνάει τη μια ώρα για να μην υπερσχύσει η γεύση του από αυτή του κοτόπουλου.
- Με το μαρινάρισμα αποφύγουμε το στέγνωμα του κρέατος αλλά και προσθέσουμε ένα γευστικό τόνο μπαχαρικών στο τελικό πιάτο.
- Απέφυγε να φας ένα κοτόπουλο αν το κρέας του δεν είναι σφριγηλό και σκληρό, αν μυρίζει άσχημα και αν τα κόκαλα γύρω από το κρέας έχουν σκουρότερο χρώμα.
- Όταν πιάνεις ωμό το κοτόπουλο φρόντισε να φοράς γάντια ή να έχεις πλύνει σχολαστικά τα χέρια σου αλλά και τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο και 1 μήνα στην κατάψυξη.
- Όταν έχεις το κοτόπουλο στο ψυγείο μην το βάζεις σε μεμβράνη αλλά σε ένα γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην χρησιμοποιήσεις πλαστικό μπολ.

Δες [εδώ](#) το ινδικό κοτόπουλο με ταλιατέλες.





**bletsas**<sup>ST</sup>  
Ευτυχής Μητέρα σου