

# Indian Chicken Curry (Murgh Kari)

★★★★☆

This is a really good recipe for spicy Indian chicken curry. It's pretty easy to make and tastes really good!

By Ayshren

**Prep:** 20 mins

**Cook:** 40 mins

**Total:** 1 hr

**Servings:** 6

**Yield:** 6 servings



## Ingredients

2 pounds skinless, boneless chicken breast halves

2 teaspoons salt

½ cup cooking oil

1 ½ cups chopped onion

1 tablespoon minced garlic

1 ½ teaspoons minced fresh ginger root

1 tablespoon curry powder

1 teaspoon ground cumin

1 teaspoon ground turmeric

1 teaspoon ground coriander

1 teaspoon cayenne pepper

1 tablespoon water

1 (15 ounce) can crushed tomatoes

1 cup plain yogurt

1 tablespoon chopped fresh cilantro

1 teaspoon salt

½ cup water

1 teaspoon garam masala

1 tablespoon chopped fresh cilantro

1 tablespoon fresh lemon juice

## Directions

Sprinkle the chicken breasts with 2 teaspoons salt.

Heat oil in a large skillet over high heat; partially cook the chicken in the hot oil in batches until completely browned on all sides. Transfer browned chicken breasts to a plate and set aside.

Reduce the heat to medium and add onion, garlic, and ginger to the oil remaining in the skillet. Cook and stir until onion turns soft and translucent, 5 to 8 minutes. Stir curry powder, cumin, turmeric, coriander, cayenne, and 1 tablespoon of water into the onion mixture; allow to heat together for about 1 minute while stirring. Add tomatoes, yogurt, 1 tablespoon chopped cilantro, and 1 teaspoon salt to the mixture; stir to combine.

Return chicken breast to the skillet along with any juices on the plate. Pour in ½ cup water and bring to a boil, turning the chicken to coat with the sauce. Sprinkle garam masala and 1 tablespoon cilantro over the chicken.

Cover the skillet and simmer until chicken breasts are no longer pink in the center and the juices run clear, about 20 minutes. An instant-read thermometer inserted into the center should read at least 165 degrees F (74 degrees C). Drizzle with lemon juice to serve.

## Nutrition Facts

**Per Serving:** 427 calories; protein 38.1g; carbohydrates 14.7g; fat 24.3g; cholesterol 94.7mg; sodium 1370.4mg.

# Kari Ayam India (Murgh Kari)

★★★★☆

Ini adalah resipi yang sangat baik untuk kari ayam India yang berempah. Ia mudah dibuat dan rasanya sangat sedap!

**Persediaan:** 20 minit**Masak:** 40 minit**Masa:** 1 Jam**Hidangan:** 6 orang**Hasil:** 6 hidangan

Disediakan oleh Ayshren

## Bahan-bahan

2 paun tanpa kulit, tanpa tulang dada ayam separuh

2 sudu kecil garam

½ cawan minyak masak

1 ½ cawan bawang cincang

1 sudu bawang putih kisar

1 ½ sudu kecil akar halia segar dicincang

1 sudu serbuk kari

1 sudu kecil serbuk jintan

1 sudu kecil serbuk kunyit

1 sudu kecil serbuk ketumbar

1 sudu kecil lada cayenne

1 sudu air

1 tin (15auns) tomato dihancurkan

1 cawan yogurt biasa

1 sudu cilantro segar dicincang

1 sudu kecil garam

½ cawan air

1 sudu kecil garam masala

1 sudu cilantro segar dicincang

1 sudu jus lemon segar

## Langkah-langkah

Taburkan 2 sudu kecil garam pada dada ayam.

Panaskan minyak dalam kualiti besar dengan api besar; ayam separa masak dalam minyak panas secara berkelompok sehingga keperangan sepenuhnya di semua sisi. Pindahkan dada ayam perang ke dalam pinggan dan ketepikan.

Kecilkan api ke sederhana dan masukkan bawang besar, bawang putih dan halia yang dikisar ke baki minyak dalam kualiti. Masak dan kacau sehingga bawang menjadi lembut dan lut sinar, 5 hingga 8 minit. Tambahkan serbuk kari, serbuk jintan, serbuk kunyit, serbuk ketumbar, lada cayenne dan 1 sudu air ke dalam campuran bawang; biarkan panas bersama selama kira-kira 1 minit sambil dikacau. Tambah tomato, yogurt, 1 sudu cilantro dicincang, dan 1 sudu kecil garam ke dalam campuran; kacau hingga sehati.

Kembalikan dada ayam ke dalam kualiti bersama dengan sebarang jus di atas pinggan. Tuangkan 1/2 cawan air dan biarkan mendidih, putar ayam hingga salut dengan sos. Taburkan garam masala dan 1 sudu ketumbar ke atas ayam.

Tutup kualiti dan masak sehingga bahagian tengah dada ayam tidak lagi merah jambu dan jusnya menjadi jelas, kira-kira 20 minit. Termometer masak yang dimasukkan ke dalam bahagian tengah hendaklah membaca sekurang-kurangnya 165 darjah Fahrenheit (74 darjah Celsius). Siram dengan jus lemon untuk dinikmati.

## Fakta Pemakanan

**Per Hidangan:** 427 kalori; Protein 38.1g; Karbohidrat 14.7g; Lemak 24.3g; Kolesterol 94.7mg; Natrium 1370.4mg.

© COPYRIGHT 2022 ALLRECIPES.

ALL RIGHTS RESERVED.

Printed from <https://www.allrecipes.com>

# 印度咖喱鸡

★★★★☆

这是一个非常好的印度辣咖喱鸡食谱。它很容易制作，而且味道非常美味！

Ayshren 提供

备料: 20 分钟

烹饪: 40 分钟

时长: 1 小时

份量: 6 人

数量: 6 份



## 食材准备

2 磅 去皮去骨 鸡胸肉两半

2 茶匙 盐

½ 杯 食用油

1 ½ 杯 切碎的洋葱

1 勺 蒜末

1 ½ 茶匙 切碎的新鲜姜根

1 勺 咖喱粉

1 茶匙 孜然粉

1 茶匙 姜黄粉

1 茶匙 芫西粉

1 茶匙 卡宴辣椒粉

1 勺 清水

1 罐(15盎司) 碎番茄

1 杯 纯酸奶

1 勺 切碎的新鲜香菜

1 茶匙 盐

½ 杯 水

1 茶匙 印度综合香料

1 勺 切碎的新鲜香菜

1 勺 新鲜柠檬汁

## 烹饪步骤

在鸡胸肉上撒上 2 茶匙盐。

在一个大炒锅中用高温加热油；将鸡肉分批在热油中煮半熟，直到每一面都完全变成褐色。把棕色的鸡胸肉放到盘子里，隔放在一边。

把火调到中火，在锅里剩下的油里加入洋葱、蒜末和生姜。翻炒搅和，直到洋葱变成半透明状，需 5 到 8 分钟。加入咖喱粉、孜然粉、姜黄粉、芫西粉、卡宴辣椒粉和 1 勺清水到洋葱混合中；搅拌时加热约 1 分钟。在混合中加入碎番茄、酸奶、1 勺切碎的香菜和 1 茶匙盐；搅拌结合。

将鸡胸肉连同盘子上的任何汁液一起放回锅中。倒入 1/2 杯水，煮沸，让鸡肉沾上酱汁。在鸡肉上撒上印度综合香料和 1 勺香菜。

盖上锅盖，熬煮至鸡胸肉中间不再呈粉红色，汁液清净，约 20 分钟。插入中心的料理用温度计的读数应至少为 165 华氏度（74 摄氏度）。淋上柠檬汁即可享用。

## 营养成分

**每份:** 427 卡路里；蛋白质 38.1克；碳水化合物 14.7克；脂肪 24.3克；胆固醇 94.7毫克；钠 1370.4毫克。