

# Мур ханди



На 100 грамм:  
Калорийность: **115,87 ккал.**  
Белки: **13,26 г.**  
Жиры: **5,07 г.**  
Углеводы: **3,58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mur-handi/>

## Ингредиенты:

- масло растительное 20 мл
- томаты 2 шт
- куриное филе 350 г
- сливки 33% 300 г
- сливочное масло 5 г
- паприка (пудра) 5 г
- кумин (пудра) 2 г
- кориандр (пудра) 2 г
- гарам-масала 2 г
- черный кардамон по вкусу
- гвоздика по вкусу
- черный перец по вкусу
- зира по вкусу
- кориандр по вкусу
- лавровый лист по вкусу
- бадьян 2 г
- кинза свежая 5 г
- чеснок свежий 3-4 зубчика
- корень имбиря 15 г
- пажитник (лист) 2 г

## Приготовление:

Режем куриное филе на кубики (примерно 3х3 см), чистим и измельчаем томаты до состояния пюре, мелко режем чеснок.  
Курицу обваливаем в чесноке.

На раскаленное растительное масло добавляем корень имбиря, сразу же кладем пудру паприки и все специи, кроме гарам-масала.

Помешиваем, добавляем разрезанную на кусочки курицу, жарим 5–10 минут.

Добавляем томаты.

Следом добавляем сливки, сливочное масло и гарам-масала.

Тушим еще 2–3 минуты.

При подаче посыпаем мелко нарезанной кинзой.