

[συνταγές / πουλερικά](#)

## Κοτόπουλο Κάρυ



- 10 λεπτά προετοιμασία και 15-20 λεπτά μαγείρεμα

### **Χρόνος Εκτέλεσης**

- εύκολη

## **Βαθμός Δυσκολίας**

- 4

## **Μερίδα/ες**

Το κάρυ δεν είναι ένα μπαχαρικό, αλλά ένα μείγμα διαφόρων μπαχαρικών που αλλάζουν ανάλογα με την περιοχή, την οικογένεια και τα μπαχαρικά που είναι εύκαιρα εκείνη τη στιγμή. Στην Ινδία χρησιμοποιούν άλλα μείγματα για τα θαλασσινά και άλλα για τα κρεατικά. Η γεύση του γενικά είναι πικάντικη. Η αρχαιότερη συνταγή για κάρυ εντοπίστηκε στη Μεσοποταμία και χρονολογείται στο 1700 π.Χ.. Στην Αγγλία διαδόθηκε κυρίως κατά την περίοδο της Βρετανικής κατοχής της Ινδίας. Το κάρυ, μεταξύ άλλων, είναι αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες και αντικαρκινικό.

## **Συστατικά**

### **Καυτερή, Αρωματική**

- 2 φιλέτα κοτόπουλο κομμένο σε μπουκιές
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γλ. κύμινο Ήλιος
- 1/2 κ.γλ πιπέρι καγιέν Ήλιος
- 2 κ.γλ. κάρυ Ήλιος, ανάλογα με το πόσο πικάντικο το θέλετε
- 300 ml ζωμός κοτόπουλο, ζεστός (ή 1 κύβος κοτόπουλο διαλυμένος σε 300 ml ζεστό νερό)

### **Για το ρύζι**

- 2 κούπες ρύζι μπασμάτι, ξεπλυμένο
- 4 κούπες νερό
- 4 κ.σ. λάδι
- Αλάτι και πιπέρι
- 2 φύλλα δάφνης Ήλιος

## Εκτέλεση

1. Βάζουμε το κοτόπουλο σε μπωλ και προσθέτουμε το κύμινο, το πιπέρι και το κάρυ.  
Ανακατεύουμε πολύ καλά. Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα. Μόλις ζεσταθεί, βάζουμε το κοτόπουλο και αφήνουμε να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το ζωμό και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για 15-20 λεπτά μέχρι το κοτόπουλο να μαγειρευτεί τελείως.
2. Στο μεταξύ, βάζουμε σε κατσαρόλα το νερό, το λάδι, αλάτι και πιπέρι, και τα φύλλα δάφνης και φέρνουμε σε βρασμό. Προσθέτουμε το ρύζι και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Χαμηλώνουμε σε μέτρια θερμοκρασία και καπακώνουμε την κατσαρόλα. Αφήνουμε το ρύζι να βράσει μέχρι να πιει όλο το νερό (περίπου 15 λεπτά). Αφαιρούμε από τη φωτιά και το αφήνουμε σκεπασμένο για 2-3 λεπτά. Αφρατεύουμε το ρύζι με ένα πιρούνι και σερβίρουμε σε πιάτα με το κοτόπουλο κάρυ.

## Σχετικά προϊόντα

### [Κάρυ](#)



Η σκόνη κάρυ είναι ένα μυρωδάτο μίγμα από διάφορα μπαχαρικά. Τα βασικά συστατικά του μείγματος είναι το κόλιαντρο, το κύμινο και ο κουρκουμάς με την προσθήκη άλλων μπαχαρικών, όπως τσίλι, πιπερόριζα, κανέλλα, γαρύφαλλο, κάρδαμο, σκόρδο, μουστάρδα, μάραθος και άλλα. Με

γεύση πικρή, χρησιμοποιείται ...

[...περισσότερα](#)

## Κύμινο



Το Κύμινο μπορεί να χρησιμοποιηθεί τριμμένο ή ολόκληροι σπόροι. Προσθέτει γήινη θερμή αίσθηση στο φαγητό, καθιστώντας το βασικό συστατικό για βραστά και σούπες, καθώς και σάλτσες με μπαχαρικά όπως το τσίλι. Οι σπόροι κύμινου χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα για τη χαρακτηριστική γεύση και το άρωμά τους. ...

[...περισσότερα](#)

## Πιπέρι Καγιέν



Το γνωστότερο από τα μπαχαρικά, προέρχεται από το φυτό πέπερι. Έχει ιδιαίτερα καυστική γεύση και σχεδόν σε όλες τις συνταγές είναι απαραίτητη η προσθήκη του. Αρωματίζει και δίνει νόστιμη γεύση στα φαγητά.

[...περισσότερα](#)

## Δάφνη



Πρόκειται για ένα αρωματικό αιθαλές δέντρο ή μεγάλος θάμνος με πράσινα, γυαλιστερά φύλλα, στην περιοχή της Μεσογείου και τα φύλλα χρησιμοποιούνται για καρύκευμα στη μαγειρική σε βραστά, σούπες, κοκκινιστά.

[...περισσότερα](#)