

## **Stek z kurczaka z ananasem**

### **Składniki:**

- 800 g piersi z kurczaka,
- 250 ml jogurtu naturalnego,
- 2 cebule,
- 6 ząbków czosnku,
- plastry ananasa z puszki,
- 100 ml syropu z ananasów z puszki,
- 3 łyżeczki curry,
- szczypta chilli,
- sok z połowy cytryny,
- olej,
- sól.

### **Przygotowanie:**

Z poszatkowanej cebuli, posiekanego czosnku, curry, jogurtu, chilli i soli przyrządzamy marynatę, w którą wkładamy lekko rozbite piersi. Trzymamy w marynacie od 3 do 12 godzin. Jeżeli jogurt jest mało kwaśny, możemy dodać sok z połowy cytryny. Mięso wyjmujemy z marynaty i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron. Po przewróceniu na drugą stronę na każdym steuku układamy plaster ananasa, na patelnię wlewamy syrop ananasowy i dusimy pod przykryciem 5-10 minut.

