

# Curry massaman z kurczakiem, ziemniakami i orzeszkami ziemnymi

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania 20 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**2.615 kJ / 629 kcal**

Tłuszcz: **41,9 g** Białko: **37 g**  
Węglowodany: **23,6 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

|                   |                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>400 g</b>      | filetu z piersi kurczaka                                                 |
| <b>400 g</b>      | ziemniaków                                                               |
| <b>1</b>          | cebula                                                                   |
| <b>1 kawałek</b>  | imbiru, 2 cm                                                             |
| <b>1</b>          | ząbek czosnku                                                            |
| <b>2 łyżki</b>    | <u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>                           |
| <b>100 g</b>      | orzeszków ziemnych                                                       |
| <b>1 łyżka</b>    | pasty curry (massaman)                                                   |
| <b>400 ml</b>     | mleczka kokosowego                                                       |
| <b>2 łyżki</b>    | pasty z orzechów ziemnych (lub masła orzechowego)                        |
| <b>2 łyżeczki</b> | brązowego cukru lub miodu (lub Słodkiej przyprawy mirin Kikkoman)        |
| <b>4 łyżki</b>    | <u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u> |
| <b>3 łyżki</b>    | <u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>                            |
| <b>0,5 pęczek</b> | pęczka kolendry                                                          |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**400 g** filetu z piersi kurczaka - **400 g** ziemniaków - **1** cebula - **1 kawałek** imbiru, 2 cm - **1** ząbek czosnku  
Filet z kurczaka osusz i pokrój na kawałki o długości około 2 cm. Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w grubą kostkę. Cebulę pokrój w cienkie krążki. Drobnio posiekaj imbir i czosnek.

### Krok 2

**2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman  
**70 g** orzeszków ziemnych - **1 łyżka** pasty curry (massaman) - **400 ml** mleczka kokosowego - **2 łyżki** pasty z orzechów ziemnych (lub masła orzechowego) - **2 łyżeczki** brązowego cukru lub miodu (lub Słodkiej przyprawy mirin Kikkoman) - **4 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman  
Podsmaż kurczaka na rozgrzanym Oleju sezamowym Kikkoman. Dodaj cebulę, imbir i czosnek i krótko podsmaż. Dodaj ziemniaki, orzeszki ziemne i pastę curry. Krótko wymieszaj i zdeglasuj mleczkiem kokosowym. Dodaj pastę z orzechów ziemnych lub masło orzechowe, cukier, Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i Sos sojowy Kikkoman. Gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut. Jeśli sos będzie za gęsty, dodaj odrobinę wody.

### Krok 3

**0,5 pęczek** kolendry - **30 g** orzeszków ziemnych  
Grubo posiekaj kolendrę i orzeszki ziemne. Podpraż orzeszki na małej patelni, aż będą złocistobrązowe. Udekoruj curry kolendrą i posiekanymi orzeszkami.

Podawaj.