KIKKOMAN

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)

400 g	filetu z piersi kurczaka
400 g	ziemniaków
1	cebula
1 kawałek	imbiru, 2 cm
1	ząbek czosnku
2 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
100 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
0,5 pęczek	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. Drobno 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.