KIKKOMAN

Czerwone tajskie curry z kurczakiem i kokosem

Czas ogółem **25 min** **10 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.932 kJ / 703 kcal

Tłuszcz: **32,2 g** Białko: **41,7 g**
Węglowodany: **57,7 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Pikantne orzechy:

50 g	mieszanki orzechów, np. nerkowców, orzechów laskowych, pekanów, orzeszków ziemnych
3 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	brązowego cukru

Curry:

200 g	ryżu, np. basmati
500 g	filetu z piersi kurczaka
2	czerwone papryki
1 pęczek	cebuli dymki
2	marchewki
200 g	groszku cukrowego (lub mrożonego groszku lub fasolki szparagowej)
2 łyżeczki	czerwonej pasty curry
2 łyżeczki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
400 ml	mleczka kokosowego
75 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	kilka liści kolendry (lub tajskiej bazylii)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Składniki:

50 g mieszanki orzechów, np. nerkowców, orzechów laskowych, pekanów, orzeszków ziemnych - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** brązowego cukru
Orzechy grubo posiekaj. Podgrzej Sos sojowy Kikkoman z cukrem. Dodaj orzechy i pokryj je glazurą. Przełóż na papier do pieczenia i pozostaw do ostygnięcia.

Krok 2

200 g ryżu, np. basmati - **500 g** filetu z piersi kurczaka - **2** czerwone papryki - **1 pęczek** cebuli dymki - **2** marchewki - **200 g** groszku cukrowego (lub mrożonego groszku lub fasolki szparagowej) - **2 łyżeczki** czerwonej pasty curry - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **400 ml** mleczka kokosowego - **75 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka pokrój na kawałki. Paprykę pokrój w paski, dymkę w krążki, a marchewkę w plasterki. Strączki groszku cukrowego przekrój na pół. Podsmaż pastę curry w woku na gorącym Oleju sezamowym Kikkoman. Dodaj mleczko kokosowe, ok. 100 ml wody i Sos sojowy Kikkoman. Doprowadź do wrzenia.

Krok 3

kilka liści kolendry (lub tajskiej bazylii)
Dodaj kurczaka i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut. Dodaj warzywa i gotuj przez kolejne 5 minut. Pokrój kolendrę w paski. Udekoruj curry kolendrą i orzechami. Podawaj z ryżem.