

Tajskie stir-fry z zielonego curry z kurczakiem

Czas ogółem **60 min** 15 min Czas przygotowania **30 min** Czas marynowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.093 kJ / 500 kcal

Tłuszcz: **26 g** Białko: **44 g**
Węglowodany: **22 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Marynowany kurczak:

300 g piersi kurczaka
50 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka zielonej pasty curry
Sok i skórka z 1 limonki

0,5 łyżeczki brązowego cukru

Warzywa:

1 cebula
150 g bakłażana
200 g cukinii
100 g pieczarek
75 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 świeże lub mrożone liście limonki kaffir (opcjonalnie)
1 łyżka posiekanej lub zmielonej trawy cytrynowej
0,5 pęczek tajskiej bazylii
100 ml mleczka kokosowego
Olej do smażenia (np. rzepakowy)

Przybranie:

0,5 pęczek świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Marynowany kurczak: Pokrój kurczaka w kostkę. Wymieszaj w misce Sos sojowy Kikkoman, pastę curry, sok z limonki, skórkę z limonki i brązowy cukier. Dokładnie obtocz kurczaka w marynacie. Odstaw na co najmniej 30 minut.

Krok 2

Warzywa: Pokrój cebulę w cienkie paski. Pokrój bakłażana i cukinię w kostkę, a pieczarki w ćwiartki. Posiekaj zioła.

Krok 3

Rozgrzej odrobinę oleju w woku. Dodaj cebulę i smaż przez 1 minutę. Następnie dodaj kurczaka i smaż, aż zacznie brązowieć. Dodaj bakłażana, cukinię i pieczarki i smaż przez około 2 minuty. Dodaj tajską bazylię, liście limonki kaffir i trawę cytrynową i smaż przez 1-2 minuty. Na koniec dodaj Sos sojowy Kikkoman i mleczko kokosowe i smaż, aż płyn lekko odparuje.

LUB:

Rozgrzej odrobinę oleju na patelni. Dodaj cebulę i smaż przez 1 minutę. Dodaj kurczaka i smaż, aż się zezłoci. Następnie zdejmij kurczaka z patelni.

Na tę samą patelnię dodaj pieczarki i smaż, aż zbrązowieją. Dodaj cukinię i bakłażana i smaż przez około 2 minuty. Dodaj kurczaka, tajską bazylię, liście limonki kaffir i trawę cytrynową i smaż przez

1-2 minuty. Na koniec dodaj Sos sojowy Kikkoman i mleczko kokosowe i smaż, aż płyn lekko odparuje.

Krok 4

In the same pan, add the mushrooms and fry until brown. Add the courgette and aubergine and fry for about 2 minutes. Add the chicken, Thai basil, kaffir lime leaves and lemongrass and fry for 1-2 minutes. Finally, add the Kikkoman Soy Sauce and coconut milk and stir-fry until the liquid slightly evaporates.

Krok 5

Podawaj z posiekaną kolendrą.