

Japońskie curry z kurczakiem (bez zasmażki!)

Czas ogółem **35 min** 15 min Czas gotowania 20 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.950 kJ / 705 kcal

Tłuszcz: **29 g** Białko: **34 g**

Węglowodany: **75 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Marynata do kurczaka

200 g udka lub piersi z kurczaka

1 łyżeczka curry

1 szczypta soli

Baza curry

5 g czosnku

5 g imbiru

100 g cebuli

50 g marchewki

50 g cukinii

50 g pieczarek

1 łyżka curry

0,5 łyżeczki garam masala

2 łyżki smażonej cebuli

1 łyżka oleju rzepakowego

Przyprawy i sos

1 łyżka [Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman](#)

1 łyżka [Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu \(sos Sojowy\) Kikkoman](#)

1 łyżka ketchupu

1 łyżka tahini

300 ml wody

Zagęszczacz

1 łyżka mąki kukurydzianej

40 ml wody

Podanie i dodatki

400 g ugotowanego ryżu

2 jajka na miękko (około 7 minut)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g udka lub piersi z kurczaka - **1 łyżeczka** curry - **1 szczypta** soli

Kurczaka pokrój na kawałki wielkości kęsa. Dodaj curry i sól i dobrze wymieszaj, aby mięso równomiernie pokryło się przyprawami.

Krok 2

5 g czosnku - **5 g** imbiru - **100 g** cebuli - **50 g** marchewki - **50 g** pieczarek - **50 g** cukinii

Czosnek i imbir drobno posiekaj i wymieszaj.

Cebulę pokrój w plasterki, a marchewkę i cukinię w 3 cm kawałki. Pieczarki pokrój na ćwiartki.

Krok 3

1 łyżka oleju rzepakowego - **1 łyżka** curry w proszku - **2 łyżki** smażonej cebul - **300 ml** wody
Rozgrzej olej w garnku na małym lub średnim ogniu. Dodaj czosnek i imbir z kroku 2 i smaż, aż uwolnią aromat. Dodaj marynowanego kurczaka z kroku 1 i smaż delikatnie, uważając, aby się nie przypalił. Dodaj cebulę, marchewkę i cukinię i krótko podsmaż, a następnie wmieszaj curry w proszku i pieczarki. Wlej wodę i dodaj smażoną cebulę. Zbierz pianę, która pojawi się na powierzchni, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut.

Krok 4

1 łyżka [Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman](#) - **1 łyżka** [Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu \(sos Sojowy\) Kikkoman](#) - **1 łyżka** ketchupu - **1 łyżka** tahini

Kiedy warzywa będą już miękkie, wymieszaj w

1 szczypta smażonej cebuli
1 szczypta pietruszki

misce Sos sojowy Kikkoman, Bazę do zupy ramen Kikkoman, ketchup i tahini na gładki sos, a następnie dodaj go do garnka i dobrze wymieszaj.

Krok 5

1 łyżka mąki kukurydzianej - **40 ml** wody - **0,5 łyżeczki** garam masala

Rozpuść mąkę kukurydzianą w wodzie. Dodaj ją do curry i mieszaj, aż sos delikatnie się zagotuje i zgęstnieje. Na sam koniec gotowania dodaj garam masala i wyłącz ogień.

Krok 6

400 g ugotowanego ryżu - **2** jajka na miękko (około 7 minut) - **1 szczypta** smażonej cebuli - **1 szczypta** pietruszki

Nałóż ryż na każdy talerz i polej curry. Udekoruj jajkami, smażoną cebulą i pietruszką.