

# Riz Casimir - łagodne curry z kurczakiem i owocami

Czas ogółem **40 min** 10 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**4.222 kJ / 1.009 kcal**

Tłuszcz: **37 g** Białko: **48 g**

Węglowodany: **115 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

**Ryż:**

**0,5 łyżki** oleju rzepakowego  
**5 g** masła  
**1** ząbek czosnku,  
posiekany  
**2** goździki  
**1** mała gwiazdka anyżu  
**1** liść laurowy  
**150 g** ryżu parboiled  
**330 ml** bulionu drobiowego  
**30 g** suszonych moreli,  
posiekanych  
**15 g** płatków migdałowych,  
uprażonych

**Dodatkowo:**

**100 g** banana  
**180 g** świeżego ananasa  
**10 g** masła

**Curry:**

**1 łyżka** łyżka oleju rzepakowego  
**60 g** szalotki, pokrojonej w  
kostkę  
**1 łyżeczka** startego imbiru  
**300 g** piersi z kurczaka,  
pokrojonej w kostkę  
**0,5 łyżki** curry w proszku  
**10 g** masła  
**10 g** mąki pszennej  
**70 ml** bulionu drobiowego  
**70 ml** śmietanki kremówki  
**50 ml** syropu z brzoskwiń z  
puszki  
**1,5 łyżka** Naturalnie warzony sos

## PRZYGOTOWANIE

**Krok 1**

**0,5 łyżki** oleju rzepakowego - **5 g** masła - **1** ząbek  
czosnku, posiekany - **2** goździki - **1** mała gwiazdka  
anyżu - **1** liść laurowy - **150 g** ryżu parboiled - **330**  
**ml** bulionu drobiowego - **30 g** suszonych moreli,  
posiekanych - **15 g** płatków migdałowych,  
uprażonych

Rozgrzej w rondlu olej rzepakowy i masło. Dodaj  
czosnek, goździki, gwiazdkę anyżu i liść laurowy.  
Krótco podsmaż. Dodaj ryż i dobrze wymieszaj.  
Wlej bulion, przykryj i gotuj ryż zgodnie z instrukcją  
na opakowaniu. Wyjmij goździki, anyż i liść  
laurowy, a następnie wmieszaj suszone morele i  
prażone płatki migdałów.

**Krok 2**

**100 g** banana - **180 g** świeżego ananasa - **10 g**  
masła

Banana przekrój na pół w poprzek, a następnie  
wzdłuż. Obierz ananasa, wydrąż środek i pokrój na  
plasterki o grubości ok. 1,5 cm. Plasterki ananasa  
przekrój na pół. Rozpuść masło na patelni i krótko  
podsmaż owoce z obu stron, aż się lekko  
zarumienią. Przełóż na talerz i trzymaj w ciepłe.

**Krok 3**

**1 łyżka** oleju rzepakowego - **60 g** szalotki,  
pokrojonej w kostkę - **1 łyżeczka** startego imbiru -  
**300 g** piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę - **0,5**  
**łyżki** curry w proszku - **10 g** masła - **10 g** mąki  
pszennej - **70 ml** bulionu drobiowego - **70 ml**  
śmietanki kremówki - **50 ml** syropu z brzoskwiń z  
puszki - **1,5 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy  
Kikkoman - **0,25 łyżeczki** świeżo zmielonego  
czarnego pieprzu - **100 g** brzoskwiń z puszki,

**0,25**  
**łyżeczki**  
**100 g**  
**10 g**  
**1 łyżka**

sojowy Kikkoman  
świeżo zmielonego  
czarnego pieprzu  
brzoskwiń z puszki,  
pokrojonych w kostkę  
płatków migdałowych,  
uprażonych  
posiekanej natki  
pietruszki

pokrojonych w kostkę - **10 g** płatków  
migdałowych, uprażonych - **1 łyżka** posiekanej  
natki pietruszki  
Imbir i szalotkę podsmaż na oleju. Dodaj pierś z  
kurczaka i curry w proszku i smaż, aż kurczak  
będzie ugotowany. Przełóż kurczaka na talerz.  
Rozpuść masło na tej samej patelni, dodaj mąkę i  
krótco zamieszaj. Wlej bulion, śmietankę, syrop  
brzoskwiniowy i Sos sojowy Kikkoman. Gotuj na  
wolnym ogniu, aż sos zgęstnieje. Dopraw  
pieprzem, dodaj ugotowanego kurczaka i  
brzoskwinie i podgrzej. Podawaj z ryżem i  
owocami, a następnie posyp płatkami migdałów i  
pietruszką.