KIKKOMAN

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

Podawaj z posiekaną kolendrą.