

Thajské zelené kari s kuřecím masem

Celkový čas vaření **60 min.** 15 min. Doba přípravy **30 min.** Doba marinování **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.093 kJ / 500 kcal

Tuky: **26 g** Bílkoviny: **44 g**
Sacharidy: **22 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Na marinádu:

300 g kuřecích prsou
50 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

1 čajová pasty zeleného kari
lžička

0,5 čajové šťáva a kůra z 1 limetky
lžičky třtinového cukru

Zelenina a bylinky:

1 cibule
150 g lilku
200 g cukety
100 g hub
75 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

2 limetkové listy (čerstvé
nebo mražené, volitelně)

1 polévková nasekané nebo mleté
lžíce citrónové trávy

0,5 svazku thajské bazalky
100 ml kokosového mléka
Oil for cooking (e.g.
rapeseed)

0,5 svazku čerstvého koriandru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Kuřecí maso nakrájejte na kostky. Smíchejte všechny ingredience na marinádu a dobře promíchejte s masem. Nechte marinovat alespoň 30 minut.

Krok 2

Cibuli nakrájejte na tenké proužky, lilek a cuketu na kostky, houby na čtvrtky. Koriandr a bazalku nasekejte.

Krok 3

Na pánvi rozežhřejte olej. Přidejte cibuli a restujte 1 minutu. Přidejte kuře, opékejte dozlatova a vyjměte z pánve.

Krok 4

Do stejné pánve dejte houby a opékejte dohněda. Přidejte cuketu a lilek, smažte asi 2 minuty. Vratte kuře zpět do pánve, přidejte bazalku, limetkové listy a citrónovou travu, restujte 1–2 minuty. Nakonec přidejte Kikkoman sójovou omáčku a kokosové mléko a nechte zredukovat.

Krok 5

Ozdobte nasekaným koriandrem.