

Kuřecí kari na japonský způsob (bez jíšky!)

Celkový čas vaření **35 min.** 15 min. Doba vaření **20 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.950 kJ / 705 kcal

Tuky: **29 g** Bílkoviny: **34 g**

Sacharidy: **75 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Marináda na kuře

200 g kuřecích stehen nebo
prsou

1 čajová lžička kari koření

1 špetka soli

Základ kari

5 g česneku

5 g zázvoru

100 g cibule

50 g mrkve

50 g cukety

50 g žampionů

1 polévková lžíce kari koření

0,5 čajové lžičky garam masaly

2 polévkové lžíce smažené cibule

1 polévková lžíce řepkového oleje

Dochucení a omáčka

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

1 polévková lžíce Kikkoman Koncentrovaný
základ pro ramen

1 polévková lžíce kečupu

1 polévková lžíce tahini

300 ml vody
Zahuštění

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

200 g kuřecích stehen nebo prsou - **1 čajová lžička** kari koření - **1 špetka** soli

Nakrájejte kuře na kousky velikosti sousta, přidejte kari koření a sůl a dobře promíchejte, aby bylo maso rovnoměrně obalené.

Krok 2

5 g česneku - **5 g** zázvoru - **100 g** cibule - **50 g** mrkve - **50 g** žampionů - **50 g** cukety

Česnek a zázvor nasekejte najemno a smíchejte je dohromady. Cibuli nakrájejte na plátky, mrkev a cuketu na kousky o délce 3 cm a žampiony rozčtvrťte.

Krok 3

1 polévková lžíce řepkového oleje - **1 polévková lžíce** kari koření - **2 polévkové lžíce** smažené cibule - **300 ml** vody

V hrnci zahřejte řepkový olej na mírném až středním ohni. Přidejte česnek a zázvor z kroku 2 a restujte, dokud se nerozvoní. Přidejte marinované kuře z kroku 1 a zlehka opékejte, aby se nepřipálilo. Přidejte cibuli, mrkev a cuketu a krátce orestujte, poté vmíchejte kari koření a žampiony. Zalijte vodou, přidejte smaženou cibuli, seberte pěnu, která se případně vytvoří na povrchu, přikryjte a vařte 15 minut na mírném ohni.

Krok 4

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 polévková lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ
pro ramen - **1 polévková lžíce** kečupu - **1 polévková lžíce** tahini

1 polévková lžíce kukuřičného škrobu

40 ml vody

Podávání a posyp

400 g vařené rýže

2 vejce naměkko (asi 7 minut)

1 špetka smažené cibule

1 špetka petrželky

Jakmile je zelenina měkká, smíchejte v misce Sójovou omáčku Kikkoman, polévkový základ na ramen, kečup a tahini dohladka, poté směs přidejte do hrnce a dobře promíchejte.

Krok 5

1 polévková lžíce cornflour - **40 ml** water - **0,5 čajové lžičky** garam masala

Dissolve the cornflour in water. Add it to the curry and stir continuously until the sauce comes to a gentle boil and thickens. Add the garam masala at the very end of cooking, then turn off the heat.

Krok 6

400 g cooked rice - **2** soft-boiled eggs (about 7 minutes) - **1 špetka** of fried onions - **1 špetka** of parsley

Serve the rice on each plate and ladle the curry over it. Top with the eggs, fried onions and parsley to finish.