KIKKOMAN

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 lžička	pasty zeleného kari
	šťáva a kůra z 1 limetky
0,5 čajové 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 lžíce	nasekané nebo mleté 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 rozehřejte 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. Vraťte kuře zpět do pánve, přidejte bazalku, limetkové listy a citrónovou trávu, restujte 1–2 minuty. Nakonec přidejte Kikkoman sójovou omáčku a kokosové mléko a nechte zredukovat.

Krok 5

Ozdobte nasekaným koriandrem.