KIKKOMAN

Thai vörös curry csirkével és kókusztejjel

Teljes idő **25 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **15 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
2.932 kJ / 703 kcal

Zsír: **32,20 g** Fehérje: **41,70 g**
Szénhidrát: **57,70 g**

HOZZÁVALÓK

4 Adagok

A fűszeres diófélékhez:

50 g	vegyes dióféle (pl. kesudió, mogyoró)
3 ek.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
1 ek.	barna cukor

A curryhez:

200 g	rizs
500 g	csirkemellfilé
2	piros paprika
1 csokor	csokor újhagyma
2	sárgarépa
200 g	cukorborsó
2 tk.	vörös currypaszta
2 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj
400 ml	kókusztej
75 ml	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
	Korianderlevél vagy thai bazsalikom

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

50 g vegyes dióféle (pl. kesudió, mogyoró) - **3 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **1 tk.** barna cukor
A dióféléket durvára vágjuk, a szójaszósszal és a cukorral felmelegítjük, majd fényesre karamellizáljuk és sütőpapíron kihűtjük.

Lépések 2

200 g rizs - **500 g** csirkemellfilé - **2** piros paprika - **1 csokor** csokor újhagyma - **2** sárgarépa - **200 g** cukorborsó - **2 tk.** vörös currypaszta - **2 ek.** Kikkoman Szezámmagolaj **400 ml** kókusztej - **75 ml** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
A rizst megfőzzük. A csirkét felkockázzuk, a zöldségeket előkészítjük. A currypasztát forró szezámolajon megpirítjuk, hozzáadjuk a kókusztejet, kb. 100 ml vizet és a szójaszószt, majd felforraljuk.

Lépések 3

Korianderlevél vagy thai bazsalikom
A csirkét 5 percig főzzük, hozzáadjuk a zöldségeket, további 5 percig főzzük. A curry-t friss korianderrel és a fűszeres dióval megszórva, rizzsel tálaljuk.