

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 szójaszószt
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 szójaszószt
Korianderlevél vagy thai bazsalikom

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

50 g vegyes dióféle (pl. kesudió, mogyoró) - **3 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszószt - **1 tk.** barna cukor
A dióféléket durvára vágjuk, a szójaszósztal 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 szójaszószt
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.