Kurczak z trawą cytrynową

To danie ma konsystencję gęstej zupy oraz pikantny i kwaskowaty smak, typowy dla Azji Południowo-Wschodniej. Trawa cytrynowa nadaje mu cytrusową nutę, a odrobina mleczka kokosowego – słodycz i niewiele tłuszczu. Ponieważ wywar pozostaje w zupie, nie tracimy witamin rozpuszczalnych w wodzie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 mała czerwona papryczka chili, rozcięta wzdłuż, ale pozostawiona w całości
1 ząbek czosnku, przekrojony na pół
1 cm świeżego imbiru, pokrojonego na 4 plasterki
2 trawy cytrynowe, przekrojone na pół i rozgniecione
4 części kurczaka, np. piersi i udka, około 170 g każda, bez skóry
1 szalotka, drobno posiekana
250 g fasolki szparagowej, pokrojonej na kawałki
1 cukinia, pokrojona na długie cienkie wstążki obieraczką do

warzyw
75 ml mleczka kokosowego
sok i starta skórka z 1 limonki
pieprz
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wstawić garnek z litrem wody na duży ogień. Nabić papryczkę chili, czosnek i imbir na drewnianą szpadkę lub długą wykałaczkę (dzięki temu łatwiej je będzie później usunąć) i włożyć do garnka razem z trawą cytrynową. Zdjąć z ognia, przykryć i odstawić na około 30 minut.

2) Ponownie doprowadzić płyn do wrzenia i zmniejszyć ogień. Wrzucić kawałki kurczaka, szalotkę i fasolkę. Gotować 12–15 minut, aż z mięsa po nakłuciu będzie wypływać przezroczysty sok. Dodać wstążki cukinii na ostatnie 2 minuty gotowania

3) Przełożyć kurczaka, fasolkę i cukinię łyżką cedzakową do ogrzanej miski. Dodać nieco wywaru, żeby nie wyschły, przykryć i ustawić w ciepłym miejscu.

4) Doprowadzić wywar do wrzenia i dodać mleczko kokosowe. Gotować 5–6 minut, aż 1/3 płynu wyparuje.

5) Obrać mięso z kości i grubo posiekać. Wrzucić mięso, fasolkę i cukinię z powrotem do zupy, zamieszać, lekko podgrzać. Dodać sok i skórkę z limonki. Doprawić pieprzem.

6) Włożyć mięso i warzywa do 4 miseczek do zupy. Polać wywarem, z którego wcześniej wyrzuciliśmy trawę cytrynową i szpadkę z chili, czosnkiem i imbirem. Posypać kolendrą i podawać.

1 porcja zawiera: 325 kcal, 35,5 białka, 18 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 5 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 2 g błonnika

Inne propozycje

Jeśli dodamy makaron orientalny, potrawa będzie bardziej sycąca. Namoczyć 100 g chińskiego makaronu jajecznego we wrzątku na 3 minuty lub zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odsączyć i dodać do wywaru razem z kurczakiem i warzywami w punkcie 5.

Fasolkę szparagową można zastąpić szparagami, dodając je razem z cukinią. Można również dodać 225 g mrożonego groszku prosto z zamrażalnika, po dodaniu mleczka kokosowego.

Malutkie czerwone papryczki, zwane ptasie oczko, są bardzo ostre. Aby danie było mniej pikantne, oczyścić papryczkę z nasion i wyjąć ją z płynu po odstawieniu. Można również użyć łagodniejszej czerwonej lub zielonej papryki chili.

Źródło zdjęcia: Shutterstock