

Satay z kurczaka

Satay z kurczaka można przygotować jako danie główne. Można podać szaszłyki na białym ryżu, z sałatką z ogórków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 cm świeżego imbiru, posiekanego
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
sok z 1/2 limonki
1 łyżka oleju słonecznikowego
350 g piersi kurczaka, bez skóry i kości, pokrojonych na duże kawałki
1 limonka, pokrojona na 8 części
8 pomidorków koktajlowych
1 żółta papryka, pokrojona na kawałki
1 mała cukinia, pokrojona w grube plastry
gałązki świeżej kolendry, do dekoracji

SOS SATAY

2 łyżeczki oleju słonecznikowego

1 mała cebula, posiekana
50 g niesolonych orzeszków ziemnych, posiekanych
1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżeczka tajskiej zielonej pasty curry
1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1/2 łyżeczki miążkiego cukru
150 ml mleczka kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce imbir z sosem sojowym, sokiem z limonki i olejem. Włożyć mięso, obtoczyć w marynacie. Przykryć miskę i wstawić do lodówki przynajmniej na 2 godziny; jeden lub dwa razy odwrócić kawałki kurczaka podczas marynowania.

2) Włożyć 8 drewnianych szpadek na 30 minut do zimnej wody, aby nie spaliły się podczas pieczenia szaszłyków.

3) Przygotować sos satay. Rozgrzać w rondlu olej na niezbyt silnym ogniu. Wrzucić cebulę, smażyć 3 minuty. Wsypać orzeszki, smażyć 3–5 minut, aż cebula i orzeszki się przyrumienią. Mieszać od czasu do czasu. Dodać czosnek, pastę curry, sos sojowy, cukier i mleczko kokosowe. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Gotować sos 5 minut, cały czas mieszając, aż zgęstnieje. Przełożyć do blendera i rozdrobnić, aby miał konsystencję gęstego kremu. Przebrać z powrotem do rondla.

4) Rozgrzać grill w piekarniku do wysokiej temperatury. Wyjąć kurczaka z marynaty. Zachować zalewę. Nabijać na szpadki kawałki kurczaka na przemian z częstkami limonki, kawałkami papryki, cukinii i całymi pomidorkami. Ułożyć szaszłyki na kratce, posmarować marynatą. Wsunąć kratkę pod grill, blisko źródła ciepła. Opiekać szaszłyki 10–15 minut, aż warzywa się przyrumienią, a kawałki kurczaka upieką. Odwrócić jeden lub dwa razy podczas opiekania.

5) Ułożyć szaszłyki na talerzach, udekorować gałązkami

kolendry. Podawać z podgrzany m sosem satay.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 362 kcal, 25 g białka, 26 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 659 mg sodu, 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock