# Tajskie curry z wołowiną

Tajska czerwona pasta curry w słoiku jest dostępna w wielu supermarketach. Po otwarciu można ją przechowywać w lodówce kilka tygodni.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

25 minut

**LICZBA PORCJI:**

2

---

**SKŁADNIKI:**

250 g rumsztyku
3 łyżeczki oleju roślinnego
1/2 małej cebuli, pokrojonej wzdłuż na pół
1/2 małej czerwonej papryki, pokrojonej w długie paski
60 g groszku śnieżnego lub cukrowego, pokrojonego na pół
1 łyżka tajskiej czerwonej pasty curry
1/2 szklanki mleka kokosowego
2 łyżeczki sosu rybnego
sok z 1/2 limonki
1 łyżeczka brązowego cukru
4–5 gałązek kolendry, do dekoracji
ryż jaśminowy, ugotowany na parze, do podania

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Pokroić mięso w poprzek włókien na bardzo cienkie plasterki. Rozgrzać łyżeczkę oleju w woku lub na dużej, głębokiej nieprzywierającej patelni na dość dużym ogniu. Włożyć połowę mięsa i cebuli. Smażyć metodą stir-
-fry 2 minuty, aż składniki lekko się przyrumienią. Przełożyć na talerz. Rozgrzać drugą łyżeczkę oleju, usmażyć resztę mięsa i cebuli. Przełożyć na talerz.

2) Rozgrzać resztę oleju. Wrzucić paprykę i groszek. Smażyć 2 minuty metodą stir-fry. Dodać pastę curry, a po minucie mięso z cebulą. Wlać mleko kokosowe, doprowadzić do wrzenia i gotować 2 minuty na mniejszym ogniu.

3) Dodać sos rybny, sok z limonki oraz cukier. Wymieszać. Posypać listkami kolendry i podawać z ugotowanym na parze ryżem jaśminowym.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 1759 kJ, 420 kcal, 35 g białka, 27 g tłuszczów (15 g tłuszczów nasyconych), 9 g węglowodanów (7 g cukrów), 6 g błonnika, 553 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*