

# 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