Tajskie pałeczki

Kolendrę warto kupować w doniczkach, ponieważ można wtedy wykorzystać również jej korzenie, a te są ważnym składnikiem tajskiej kuchni. Należy je dokładnie opłukać i dodawać do potraw w całości, żeby jedzenie miało prawdziwie tajski smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

24 pałeczki

SKŁADNIKI:

25 g gałązek kolendry, z korzeniami
2 ząbki czosnku, rozgniecione
1 łyżka świeżego imbiru, posiekanego
60 ml soku z limonki (z 3 limonek)
1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała zielona papryczka chili, posiekana
1/2 łyżeczki soli
24 pałeczki ze skrzydełek kurczaka (ok. 1 kg), bez skóry

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 220ºC. Utrzeć w robocie kuchennym

kolendrę, czosnek, imbir i papryczkę chili wraz z sokiem z limonki, oliwą i solą. Wlać 60 ml wody i ucierać masę nadal, żeby uzyskała gładką konsystencję. Przełożyć do płytkiego naczynia żaroodpornego.

2) Włożyć do naczynia pałeczki ze skrzydełek, obtoczyć w paście z kolendry.

3) Piec 30 minut, aż skórka się przyrumieni, a mięso będzie miękkie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 pałeczka zawiera: 38 kcal, 4 g białka, 2 g tłuszczów (w tym <1 g NKT), <1 g węglowodanów (w tym <1 g cukrów), 74 mg sodu, <1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock