

Tajskie zielone curry z indyka z warzywami

Dodane do zupy chrupiące kasztany wodne przyjemnie kontrastują z miękkimi warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju słonecznikowego lub arachidowego
450 g filetów z piersi indyka, pokrojonych w paski szerokości 3 cm
50 g świeżego imbiru, obranego i drobno posiekanego
4 łyżeczki tajskiej zielonej pasty curry
120 g świeżych grzybów shiitake, pokrojonych na kawałki
100 g miniaturowej kukurydzy
230 g krojonego ananasa z puszki, osączonego (zalewę zachować)
400 ml mleka kokosowego z puszki
300 g kiełków fasoli mung
250 g kapusty pekińskiej, poszatkowanej
220 g kasztanów wodnych z puszki, osączonych i pokrojonych w

plasterki

8 cebul dymek, pokrojonych ukośnie w cienkie talarki

sól, do smaku

4 łyżki świeżej mięty, posiekanej, i dodatkowe listki do dekoracji

biały ryż, ugotowany, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na dużej patelni lub w żaroodpornym garnku. Włożyć mięso indyka, posypać imbirem. Smażyć minutę na dużym ogniu, nie mieszając, a następnie jeszcze 2 minuty, mieszając od czasu do czasu. Zmniejszyć ogień na średni.

2) Dodać pastę curry, obtoczyć w niej kawałki indyka. Wrzucić grzyby i kukurydzę, wymieszać. Wlać zalewę ananasową i gotować 2 minuty (powinna wrzeć). Jeszcze bardziej zmniejszyć ogień. Wlać mleko kokosowe, a gdy sos zacznie się gotować, zamieszać potrawę.

3) Wrzucić kiełki fasoli, kapustę pekińską i kasztany. Ponownie wymieszać potrawę i doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować 3 minuty na małym ogniu, bez przykrycia, aż kukurydza będzie miękka, a pozostałe warzywa ugotowane na półmiętko.

4) Dodać dymkę i ananasa. Zestawić garnek z ognia. Posolić curry. Dodać do niego posiekaną miętę. Podawać z ryżem, posypaną listkami mięty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 450 kcal, 35 g białka, 25 g tłuszczów, 16 g tłuszczów nasyconych, 20 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock