Tajskie zielone curry z żabnicą

To bardzo aromatyczna potrawa! Świetnie smakuje z ryżem jaśminowym oraz sałatką z kapusty pekińskiej albo różyczek brokułów usmażonych z czosnkiem i odrobiną sosu sojowego. Składniki potrzebne do przygotowania zielonej pasty curry kupimy w sklepie z żywnością orientalną.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju słonecznikowego
600 ml wywaru z ryb, najlepiej domowej roboty
2 łyżki sosu rybnego
2 łyżki cukru
280 g małych młodych ziemniaków, umytych i poprzekrajanych na pół
1 czerwona papryka, pokrojona w paski
500 g filetów z żabnicy, pokrojonych ukośnie w medaliony
115 g groszku cukrowego

100 ml mleka kokosowego
sok z 1 limonki
1 łyżka kolendry, posiekanej

Zielona pasta curry
2 łyżki świeżego galangalu, drobno posiekanego (lub imbiru)
2 łyżeczki świeżej trawy cytrynowej, drobno posiekanej
4 liście limonki, porwane na pół
6 łyżek świeżej kolendry, posiekanej
6 szalotek, drobno posiekanych
4 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka mielonej kolendry
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 świeża czerwona papryczka chili, posiekana
skórka otarta z 1 limonki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać wszystkie składniki zielonej pasty curry. Dodać 6 łyżek wody. Ponownie wymieszać.

2) Rozgrzać olej na patelni teflonowej. Dodać pastę curry i smażyć 5 minut, często mieszając, aż woda wyparuje, a szalotki zmiękną.

3) Wlać wywar z ryb i sos rybny na patelnię, dodać cukier, ziemniaki i czerwoną paprykę. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować około 10 minut, aż ziemniaki będą prawie miękkie.

4) Włożyć rybę, dodać groszek cukrowy i mleko kokosowe, ponownie przykryć i gotować na małym ogniu jeszcze 5 minut, aż ryba będzie gotowa. Zdjąć z ognia, dodać sok z limonki, zamieszać. Posypać kolendrą. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 304 kcal, 24 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 30 g węglowodanów (w tym 16 g cukru), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock