

# 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) Włączyć 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*