

Массаман-карри с курицей, картофелем и арахисом

Общее время 30 мин 10 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 615 кДж / 629 ккал

Жиры: 41,9 г Белки: 37 г
Углеводы: 23,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

400 г филе куриной грудки
400 г картофеля
1 луковица
1 кусочек / шт. имбиря, 2 см
1 зубчик чеснока
2 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
100 г арахиса
1 ст. л. карри пасты (Массаман)
400 мл кокосового молока
2 ст. л. арахисовой пасты
2 ч. л. коричневого сахара или мёда (или сладкой мирин приправы Kikkoman)
4 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
3 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman
0,5 пучка кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

400 г филе куриной грудки - 400 г картофеля - 1 луковица - 1 кусочек / шт. имбиря, 2 см - 1 зубчик чеснока
Куриное филе вытрите насухо и нарежьте кусочками примерно по 2 см. Картофель очистите, вымойте и нарежьте кубиками. Лук нарежьте тонкими кольцами. Мелко нарежьте имбирь и чеснок.

Шаг 2

2 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута 70 г арахиса - 1 ст. л. карри пасты (Массаман) - 400 мл кокосового молока - 2 ст. л. арахисовой пасты - 2 ч. л. коричневого сахара или мёда (или сладкой мирин приправы Kikkoman) - 4 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» 3 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Обжарьте куриное филе в разогретом кунжутном масле Kikkoman. Добавьте лук, имбирь и чеснок и быстро обжарьте. Добавьте картофель, арахис и пасту карри, быстро перемешайте и залейте кокосовым молоком. Добавьте арахисовую пасту, сахар, соус Понзу Kikkoman Лимон и соевый соус Kikkoman и тушите около 20 минут. Если соус слишком загустеет, добавьте немного воды.

Шаг 3

0,5 пучка кинзы - 30 г арахиса
Крупно нарежьте кинзу и арахис. Обжарьте арахис на небольшой сковороде до золотистого цвета. Украсьте карри кинзой и измельченным арахисом и подавайте к столу.

