

Стир-фрай по-тайски с курицей и зелёным карри

Общее время 60 мин 15 мин Время подготовки 30 мин Время маринования 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 093 кДж / 500 ккал

Жиры: 26 г Белки: 44 г
Углеводы: 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Маринованная курица:

300 г куриной грудки
50 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

1 ч. л. зелёной пасты карри
Сок и цедра 1 лайма

0,5 ч. л. коричневого сахара

Овощи:

1 луковица
150 г баклажанов
200 г кабачков
100 г грибов
75 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

2 свежих или
замороженных листа
каффир-лайма (по
желанию)

1 ст. л. рубленого или
молотого лемонграсса

0,5 пучка тайского базилика
100 мл кокосового молока
Растительное масло для
жарки (например,
рапсовое)

0,5 пучка кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Порежьте курицу кубиками. Смешайте в миске соевый соус Kikkoman, пасту карри, сок лайма, цедру и коричневый сахар. Тщательно смажьте курицу маринадом. Отложите в сторону минимум на 30 минут.

Шаг 2

Нарежьте репчатый лук тонкой соломкой. Нарежьте баклажан и кабачок кубиками, а грибы четвертинками. Порубите зелень.

Шаг 3

Разогрейте в сковороде немного растительного масла. Добавьте репчатый лук и обжаривайте в течение 1 минуты. Затем добавьте курицу, обжарьте до золотистого цвета и снимите со сковороды.

Шаг 4

В ту же сковороду добавьте грибы и обжарьте до коричневого цвета. Добавьте кабачки и баклажаны и жарьте около 2 минут. Добавьте курицу, тайский базилик, листья каффир-лайма и лемонграсс и жарьте еще 1-2 минуты. Затем добавьте соевый соус Kikkoman и кокосовое молоко и жарьте, помешивая, пока жидкость не испарится.

Шаг 5

Подавайте с рубленой кинзой.