KIKKOMAN

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.