

Jesienne curry

data aktualizacji: 2020.11.17 autor: Redakcja



Składniki:

- 2 piersi z kurczaka, pokrojone w paski
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki czerwonej pasty curry
- 1 łyżka imbiru, świeżo startego
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekanego
- 300 g dyni, obranej i pokrojonej w kostkę
- 1 mały batat, obrany i pokrojony w kostkę (można zastąpić klasycznymi ziemniakami)
- 1 jabłko, obrane i pokrojone w kostkę
- 1/2 czerwonej cebuli, pokrojonej w kostkę
- 400 g puszka krojonych pomidorów
- 2-3 chilli posiekane (lub więcej, jeśli lubisz jeszcze bardziej pikantne dania)

- sól i pieprz
- 400 ml puszka mleka kokosowego
- 1 szklanka bulionu drobiowego
- 1 mała cukinia, pokrojona w plasterki
- 1 łyżka brązowego cukru
- 1 łyżka sosu rybnego
- 1 łyżka suszonej bazylii
- 2 łyżki soku z limonki

- 1/2 szklanki uprażonych na suchej patelni wiórków kokosowych
- liście kolendry do podania

Przygotowanie:

1. W dużej i głębokiej patelni rozgrzej na średnim ogniu 1 łyżkę oleju, włóż kurczaka i smaż do lekkiego zarumienienia, przez około 2-3 minuty. Wyjmij na talerz i odstaw.
2. Do tej samej patelni wlej kolejne 2 łyżki oleju, włóż czerwone curry, imbir i czosnek i smaż na średnim ogniu przez 30 sekund. Następnie dodaj, ziemniaka, jabłko, dynię, cebulę, chili, dopraw solą i pieprzem i smaż na średnim ogniu przez kolejne 10 minut.
3. Następnie wlej mleko kokosowe, bulion, dodaj pomidory, cukinię, brązowy cukier, sos rybny, bazylię i ponownie włóż kurczaka. Zmniejsz ogień do małego, przykryj patelnię i gotuj przez 10 minut, po czym zdejmij pokrywkę i gotuj 5-10 minut, aż dynia i ziemniak zmięknie a sos lekko zgęstnieje. Wmieszaj 2 łyżki soku z limonki i dopraw danie solą i pieprzem.
4. Podawaj curry z ryżem lub makaronem ryżowym, posypane wiórkami i kolendrą.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37424-jesienne-curry>