JERNEJ KITCHEN

PIŠČANČJI CURRY S KOKOSOVIM MLEKOM

Piščančji curry s kokosovim mlekom je narejen s piščančjimi stegni in postrežen v bogati, kremasti kokosovi omaki z zelenjavo. Hiter in enostaven recept.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	45	MINUT
ČAS SKUPAJ:	55	MINUT

PIŠČANČJI CURRY S KOKOSOVIM MLEKOM

2 žlici kokosovega olja

6 piščančjih stegen (s kožo in kostmi)

1 čebula, olupljena in sesekljana

2 stroka česna, olupljena in sesekljana

1 žlica svežega ingverja, narezanega in drobno sesekljanega

1/4 čilija, sesekljanega

začimbe: 1 žlička mlete paprike, 1/2 žličke mletega koriandra, 1/2 žličke mlete kumine, 1/4 žličke mlete kurkume, 1/2 žličke mletih klinčkov)

2 žlici rdeče curry paste

200 g sesekljanih vloženih paradižnikov

240 g piščančje jušne osnove (ali vode)

1 pločevinka kokosovega mleka (400ml)

100 g okre (sveže ali zamrznjene)

150 g brokolija

POPEČEMO PIŠČANCA

Piščančja stegna damo na krožnik in jih osušimo. Začinimo s soljo in poprom na obeh straneh. Na zmeren ogenj pristavimo večji lonec s kokosovim oljem. Ko je olje vroče, dodamo piščančja stegna, s kožo navzdol. Na vsaki strani jih pečemo približno 3 - 4 minute, nato jih prestavimo na krožnik.

NASVET

Uporabimo lahko tudi piščančja stegna brez kože in kosti.
Za kuhanje lahko uporabimo tudi ekonom lonec. Piščanca prav tako popečemo, šele nato kuhamo.

KUHANJE

V enak lonec damo sesekljano čebulo, sesekljana stroka česna, sesekljan ingver in sesekljan čili. Kuhamo 5 minut pri šibkem ognju, občasno premešamo. Dodamo začimbe (mleto papriko, koriander, kumino, kurkumo in klinčke), rdečo curry pasto, vložene sesekljane paradižnike in popečena piščančja stegna z vsemi sokovi. Kuhamo 20 minut.

PIŠČANČJI CURRY S KOKOSOVIM MLEKOM

V lonec zdaj dodamo še kokosovo mleko, dobro premešamo in dodamo še na manjše kose narezan brokoli, sesekljano okro in na manjše kose narezan ohrovt. Pokrijemo s pokrovom in kuhamo 15 minut. Nato odstavimo z ognja, po okusu začinimo s soljo in poprom. Postrežemo z basmati rižem. Poljubno dodamo še rezino limete ali limone za svežino.

TOOLS AND EQUIPEMENT

kuhinjski nož

lonec s pokrovom

© Copyrights 2024. All rights reserved. Designed by jernejkitchen team.