JERNEJ KITCHEN

PIŠČANČJA PRSA Z ARAŠIDOVIM MASLOM

Piščančja prsa z arašidovim maslom so hitro in enostavno kosilo za med tednom. Bogata jed, zelo kremasta in polna zelenjave, pripravljena v 25 minutah.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	25	MINUT

DOMAČA CURRY PASTA

1 čebula, olupljena in narezana

2 stroka česna

1/2 čilija

1 žlica ingverja, olupljenega in narezanega

1 žlica sojine omake

1 žlica ribje ali ostrigove omake

začimbe: 1 žlička kurkume, 1 žlička koriandrovih semen, 1 žlička garam masale, 1 žlička kumine

PIŠČANČJA PRSA Z ARAŠIDOVIM MASLOM

2 x piščančja prsa (skupaj približno 450g)

2 žlici sezamovega olja (ali drugega rastlinskega olja)

1 rumena paprika

1 rdeča paprika

1/2 cvetače

2 žlici kremastega arašidovega namaza (brez sladkorja)

1 pločevinka kokosovega mleka (400ml)

PRIPRAVIMO CURRY PASTO

Najprej pripravimo preprosto curry pasto. V blenderju premešamo čebulo, česen, čili, ingver, sojino omako, ribjo omako, kurkumo v prahu, koriandrova semena, garam masalo in kumino. Premešamo v gladko zmes. Uporabimo lahko tudi terilnik.

NASVET

Uporabimo lahko tudi v trgovini kupljeno rumeno curry pasto ali rdečo curry pasto.

PIŠČANCA SKUHAMO

V skledo damo piščančja prsa, narezana na kocke. Dobro solimo in popramo. Na močan ogenj pristavimo ponev. Ko je ta vroča, dodamo olje. Piščanca popečemo, da postane zlato rjav na vseh straneh, približno 4 - 5 minut.

NASVET

Sezamovo olje doda odlično aromo, a uporabimo lahko tudi drugo rastlinsko olje.

PIŠČANČJA PRSA Z ARAŠIDOVIM MASLOM

Popečenega piščanca prestavimo na krožnik. V enako ponev dodamo olje, narezano rumeno papriko, narezano rdečo papriko in na manjše kose narezano cvetačo. Premešamo in kuhamo nekaj minut pri zmernem ognju. Dodamo domačo curry pasto, arašidovo maslo ter kuhamo približno minuto, da začimbe zadišijo. K zelenjavi damo popečenega piščanca z vsemi sokovi ter kokosovo mleko. Dobro premešamo in kuhamo še 5 minut, da postane omaka gladka, gosta in kremasta, občasno premešamo.

POSTREŽEMO

TOOLS AND EQUIPEMENT

blender ali terilnik
skleda
ponev

Piščanca z arašidovim maslom razdelimo med štiri globoke krožnike. Posujemo z arašidi in sesekljanim peteršiljem ali koriandrom. Poljubno dodamo še malo limoninega ali limetinega soka. Kot prilogo postrežemo riževe rezance ali basmati riž. Odlično pa se k jedi doda tudi na pari kuhana zelenjava.

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