



Kokosové curry s kuracím mäsom

Kokos sa nám väčšinou spája hlavne s dezertmi, alebo sladkosťami. Prečo ho všaka nevyužiť aj v hlavných jedlách? Dodá im dokonale krémovú chuť a štipku exotiky. Tento recept môžete pokojne spraviť aj bez mäsa. Ako alternatívy navrhujem: Jackfruit, tofu...alebo dokonca aj nič :) Chutiť totiž bude aj tak!

Môj nákupný zoznam:

- 200g kuracieho mäsa
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 PL sušeného zázvoru
- 2 ČL mletého sušeného koriandru
- 2 ČL curry korenia (kari)
- 3 PL červenej curry (kari) pasty
- 1 PL limetovej šťavy
- 3 PL kokosového oleja
- 1 červená paprika
- 1 konzerva plnotučného kokosového mlieka
- ½ cibule
- 1-2 PL kokosového cukru
- 2 ČL rybacej omáčky (dobrovoľné)
- Hrst čerstvého koriandru a hrst bazalky
- Soľ a čierne korenie (čerstvé)
- ½ hrnčeka basmati ryže
- Hrst kešu orechov – na posypanie



Ozvláštnite exotické jedlá orechmi. Sú zdravé, chutné a ešte aj skvelo chrumkajú. Ak chcete trošku experimentovať, servírujte curry s indickým chlebom - Naan, namiesto ryže...Určite zabodujete.

1. Začneme tým, že si nachystáme všetky suroviny. Cesnak si pretlačíme, alebo ho len očistíme (v prípade, že ho potom chceme vybrať). Cibuľu nakrájajte na drobno. Červenú papriku zbavíme semiačok a nakrájame na drobné kocky.
2. Rozohrejeme si panvicu s 2 PL kokosového oleja. Pridáme cibuľu a opekáme 3-5 minút, alebo do „sklovita“. V ďalšom kroku k cibuli pridáme aj cesnak a sušený zázvor. Premiešame, aby sa všetko pekne spojilo s kokosovým olejom. Znížime teplotu a pridáme červenú curry pastu a curry korenie. Za stáleho miešania opekáme 2-3 minúty.
3. Teraz zvýšime teplotu a na panvici roztopíme zvyšnú polievkovú lyžicu kokosového oleja. Opečieme na ňom červenú papriku. Teraz pridáme kuracie prsia, ktoré sme si predtým nakrájali na menšie kúsky. Osolíme a okoreníme. Za stáleho miešania varíme 4-5 minút, alebo kým mäso nebude takmer opečené.
4. K zmesi prisypeme hnedý cukor a prilejeme kokosové mlieko a limetkovú šťavu. Varíme kým mäso nebude úplne prepečené. Konzistencia by mala mierne zhustnúť. Ak chcete, môžete pridať rybaciú omáčku.
5. Servírujeme s basmati ryžou, ozdobené čerstvým koriandrom, alebo bazalkou a posypané kešu orechmi.