

Łagodny indyk curry w mleku kokosowym z migdałami

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: adam, dnia 7 Marca 2011r. o 07:13

Tagi: indyk, mleko kokosowe, migdały, curry

Rodzaj dania: dania główne mięsa

Rodzaj kuchni: tajska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
indyk - filet	0,5	kg	mięsa
woda	2,5	szklanka	płyny i sosy
trawa cytrynowa	2	łyżka	przyprawy i zioła
papryka słodka	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz kolorowy mielony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
tymianek suszony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
cukier	1	łyżka	dodatki
mięta suszona	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
ziele angielskie	5	szt.	przyprawy i zioła
curry	2	łyżka	przyprawy i zioła
mleko kokosowe	100	ml	płyny i sosy
płatki migdałowe	3	łyżka	dodatki
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

Łagodny i delikatny indyk w sosie curry znany jako sztandarowa potrawa restauracji tajskich czy indyjskich. Wspaniałego smaku i aromatu całości dodaje mleko kokosowe, trawa cytrynowa i migdały. Danie szybkie i proste do przygotowania - ale jakie pyszne! Mięso z indyka można zastąpić filetem z kurczaka - smakuje równie dobrze.

1. Żdźbła suszonej trawy cytrynowej pociąć nożyczkami na 1 cm paseczki. 2 łyżki trawy zalać w szklance wrzątkiem (pół szklanki) i odstawić na 30 minut.
2. Filet z indyka dokładnie umyć, pociąć na paski, a następnie na 1-2 cm kawałeczki.
3. Smażyć kawałeczki indyka na patelni na wolnym ogniu około 15 minut, z 1 szklanką wody (bez dodatku oliwy), w przypadku gdy woda odparuje - można podlać.
4. Indyka na patelni oprószyć łagodną papryką mieloną, mielonym pieprzem kolorowym, tymiankiem, miętą suszoną.
5. Po przesmażeniu przelać indyka do garnuszka, dodać 1 szklankę wody i gotować na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając (kolejne 15 minut).
6. Do gotującego się indyka wlać sparzoną trawę cytrynową (wraz z wodą), dodać cukier i curry.
7. Pod koniec gotowania dodać 100 ml mleka kokosowego



oraz płatki migdałowe. Doprawić delikatnie solą, zagotować.

Podawać z białym ryżem.

Dla ilu osób: 5
Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 0godz. 45min.
Cena: całość potrawy: 25 PLN jednej porcji: 5 PLN
Liczba kalorii: