



μα καρύδας

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- Για το κοτόπουλο με κάρι και κρέμα καρύδας
 - 220 γρ. κοτόπουλο μπούτι, σε μικρά κομμάτια
 - 170 γρ. φρέσκο curry
 - 50 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 - 100 γρ. πατάτα, σε μικρό καρέ
 - 100 γρ. καρότο, σε μικρό καρέ
 - 100 γρ. νερό
 - 100 γρ. κρέμα καρύδας
 - αλάτι
 - φρέσκος κόλιανδρος, προαιρετικά
- Για το κάρι
 - 65 γρ. κρεμμύδι φρέσκο
 - 5 γρ. πιπεριά τσίλι
 - 4 γρ. σκόρδο ψιλοκομμένο
 - 10 γρ. τζίντζερ, ψιλοκομμένο
 - 3 γρ. κόλιανδρος σπόρος, τριμμένο

- 4 γρ. φύλλα λάιμ
- 10 γρ. σόγια
- 5 γρ. fish sauce
- 10 γρ. λέμονγκρας
- 5 γρ. βασιλικός φρέσκος
- 10 γρ. κόλιανδρος φρέσκος
- 15 γρ. χυμός λάιμ
- 2 γρ. ξύσμα λάιμ
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το κοτόπουλο με κάρι και κρέμα καρύδας Μαρινάrouμε το κοτόπουλο με το φρέσκο curry για 30-40 λεπτά. Καθαρίζουμε το κοτόπουλο από τη μαρινάδα και κρατάμε το curry χωριστά. Στεγνώνουμε το κοτόπουλο ελαφρώς και σε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά σοτάrouμε το κοτόπουλο να πάρει ωραίο χρυσαφένιο χρώμα. Αποσύrouμε από την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και ιδρώνουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τις πατάτες και το καρότο και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά ακόμη. Προσθέτουμε το υπόλοιπο κάρυ, που κρατήσαμε προηγουμένως, το νερό και το κοτόπουλο. Σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να μαγειρευτεί το κοτόπουλο. Προσθέτουμε την κρέμα καρύδας και μαγειρεύουμε μερικά λεπτά ακόμη μέχρι να έχουμε ένα χυλωμένο αποτέλεσμα. Προσθέτουμε αν επιθυμούμε ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο και σερβίrouμε.

Για το κάρι Τοποθετούμε όλα τα υλικά σ' ένα μπλέντερ και αλέθουμε πολύ καλά.

Πηγή: yiannislucacos.gr