



## Curry de pui thai, rapid

Dificultate ușor

Timp de preparare 20 min.

Timp total 40 min.

Mărime porție 4 porții

### Ingrediente

- 1 cățel de usturoi
- 50 - 100 g ceapă
- ½ - 1 linguriță sare
- 30 g ulei vegetal
- 50 - 100 g pastă de curry thai, roșie
- 200 g lapte de cocos
- 200 g apă
- 400 g cartofi nefăinoși, curățați, tăiați cuburi de mărimea unei îmbucături
- 100 g morcovi, tăiați cuburi de mărimea unei îmbucături
- 600 g piept de pui file, fără piele, tăiat cuburi (3 cm)
- 150 g mază congelată
- 2 - 3 fire coriandru proaspăt, doar frunzele, pentru decor

### Valori nutritive per 1 porție

Calorii 1914 kJ / 459 kcal

Proteine 42 g

Carbohidrați 27 g

Grăsimi 20 g

Grăsimi saturate 8.5 g

Fibre 6.6 g

Sodiu 633.5 mg

## Preparare

1. Puneți în bol usturoiul, ceapa, sarea și uleiul și tocați **3 sec./viteza 5**.
2. Adăugați pasta de curry thai și cu coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare, sotați **3 min./120°C/viteza 1**.
3. Adăugați laptele de cocos, apa, cartofii și morcovii și cu coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare, gătiți **12 min./100°C/invers/viteza 1**
4. Adăugați pieptul de pui și mazărea congelată și gătiți **8 min./100°C/invers/viteza 1**, punând coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare. Decorați cu frunze de coriandru și serviți fierbinte.

## Recomandări & Sfaturi utile

- Serviți cu orez.
- În etapa 3, adăugați arome cum ar fi 15 g sos de pește, 2 lingurițe de zahăr și /sau 2-3 frunze de limetă kaffir.
- În momentul servirii, adăugați 20 g zeamă de limetă, 5-6 frunze de busuioc (busuioc Thai, dacă e posibil) și /sau 1 chilli proaspăt, tăiat feliuțe subțiri.
- Înlocuiți cartofii, morcovii și mazărea cu alte legume la alegere, tăiate bucățele mici, de mărimea unei îmbucături. Adăugați legumele cu timp de fierbere mai îndelungat (ex. vinete, cartofi dulci, dovleac) în etapa 3, iar legumele cu timp de fierbere mai redus (ex. broccoli, conopidă, mazăre, mazăre țucără, roșii cherry, dovlecel, porumb dulce) în etapa 4 sau cu câteva minute înainte de terminarea gătirii.
- Înlocuiți pieptul de pui cu altă carne fără os, care fierbe repede, de ex. piept de curcan sau mușchi de porc.