

Thai-broileriwokki vihreällä currylla

kokonaisaika **60 min** 15 min esivalmistelut 30 min marinointi 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.093 kJ / 500 kcal

Rasva: **26 g** Proteiini: **44 g**
Hiilihydraatit: **22 g**

AINEKSET

2 annosta

Marinoitu broileri:

300 g	broilerin rintafileetä
50 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 tl	vihreää currytahnaa limetin mehu ja kuori
0,5 tl	fariinisokeria
Kasvikset:	
1	sipuli
150 g	munakoisoa
200 g	kesäkurpitsaa
100 g	herkkusieniä
75 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
2	tuoretta tai pakastettua kaffirlimetin lehteä
1 rkl	silputtua tai jauhettua sitruunaruohoa
0,5 nippu	thaibasilikaa
100 ml	kookosmaitoa Ruokaöljyä paistamiseen (esim. rypsiöljyä)
0,5 nippu	korianteria

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa broileri kuutioiksi. Sekoita Kikkomanin soijakastike, currytahna, limettimehu, limetin raastettu kuori ja fariinisokeri kulhossa. Pyörittele broilerin paloja marinadissa ja jätä tekeytymään vähintään 30 minuutiksi.

Vaihe 2

Leikkaa sipuli ohuiksi suikaleiksi. Kuutio munakoiso sekä kesäkurpitsa ja leikkaa herkkusienet neljään osaan. Silppua yrtit.

Vaihe 3

Kuumenna hiukan öljyä paistinpannulla ja paista sipulia minuutin verran. Lisää broileri, paista kullanuskeaksi ja ota pois pannulta.

Vaihe 4

Ruskista herkkusienet samalla pannulla. Lisää munakoiso sekä kesäkurpitsa ja paista n. 2 minuuttia. Lisää broileri, thaibasilika, kaffirlimetin lehdet sekä sitruunaruoho ja paista 1–2 minuuttia. Lisää lopuksi Kikkomanin soijakastike sekä kookosmaito ja jatka paistamista, kunnes neste on hiukan haihtunut.

Vaihe 5

Koristele annokset silputulla korianterilla ja tarjoile.