



Κοτόπουλο κάρι

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το ρύζι

- Σε μια **κατσαρόλα** βάζουμε το ρύζι, το νερό, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, την πιπεριά τσίλι, το τζίντζερ σε φέτες και μεταφέρουμε σε δυνατή φωτιά.
- Μόλις αρχίσει να βράζει καλύπτουμε με το καπάκι και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 10-12 λεπτά.

Για το κοτόπουλο

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια 2 εκ. και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι και σοτάρουμε 2-3 λεπτά να πάρει χρώμα. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε ξανά το τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε 2 λεπτά να καραμελώσουν και προσθέτουμε και το κοτόπουλο.

Για την πάστα κάρι

- Σε ένα μιξεράκι βάζουμε αλάτι, πιπέρι, τον κουρκουμά, το κύμινο, το garam masala, το ελαιόλαδο, το φρέσκο κρεμμυδάκι, την πιπεριά τσίλι, τον χυμό από το λάιμ και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν τα υλικά μια πάστα.
- Μεταφέρουμε στο τηγάνι με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.
- Σβήνουμε με την κρέμα καρύδας, ανακατεύουμε και βράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον δυόσμο και την πιπεριά τσίλι ψιλοκομμένα και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε με paradums, δυόσμο, τσίλι, chutney τσίλι, και φέτες λάιμ.

Συστατικά

Για το ρύζι μπασμάτι

- 250 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 500 γρ. νερό
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πιπεριά τσίλι
- 10 γρ. τζίντζερ

Για το κοτόπουλο

- 500 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 400 γρ. κρέμα καρύδας
- 1 κ.σ. δυόσμο
- 1/2 πιπεριά τσίλι

Για την πάστα κάρι

- 1 κ.σ. κουρκουμά
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.σ. garam masala
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 πιπεριά τσίλι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- paradums
- δυόσμο
- πιπεριά τσίλι
- chutney ντομάτας
- λάιμ

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

925 Θερμίδες (kcal)	58.0 Λιπαρά (γρ.)	34.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	59.0 Υδατ/κες (γρ.)
46%	83%	170%	23%
8.7 Σάκχαρα (γρ.)	38.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.54 Αλάτι (γρ.)
10%	76%	21%	9%