



Κοτόπουλο με κάρι

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το ρύζι

- Σε μία **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά βάζουμε νερό να βράσει και ρίχνουμε μέσα τα σακουλάκια από το ρύζι, το κάρι, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε το ρύζι να βράσει σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

Για το κοτόπουλο

- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε λωρίδες και το βάζουμε σε ένα μπολ με το κορν φλάουρ, το κάρι και τον χυμό από 1-2 λάιμ. Αναμειγνύουμε καλά και αφήνουμε να μαριναριστεί για λίγο (Σε αυτό το σημείο μπορούμε να το αφήσουμε στο ψυγείο μέχρι και για 2 ημέρες σκεπασμένο με μεμβράνη).
- Ζεσταίνουμε σε ένα **τηγάνι** αντικολητικό, 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε το κοτόπουλο και σοτάρουμε για να πάρει χρώμα και από τις δύο πλευρές, περίπου 5 λεπτά.
- Προσθέτουμε τα κάσιους, τη σόγια, το νερό και τον χυμό από λάιμ.
- Περιμένουμε να δέσει η σάλτσα από μόνη της αλλά τη βοηθάμε **ανακατεύοντας** με ένα κουτάλι για περίπου 4-5 λεπτά.
- Στο τέλος, εκτός φωτιάς, προσθέτουμε το μέλι, τον μαϊντανό και ανακατεύουμε.

Για το σερβίρισμα

- **Σερβίρουμε** το ρύζι σε ένα πιάτο με το κοτόπουλο και με φέτες λάιμ.

Tip

Το μέλι το ρίχνουμε στο τέλος γιατί αλλιώς δεν θα δέσει η σάλτσα μας!

Συστατικά

Για το ρύζι

- 250 γρ. ρύζι μπασμάτι, σε σακουλάκι
- 1 κ.σ. κοφτή κάρι
- αλάτι
- πιπέρι

Για το κοτόπουλο

- 600 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 κ.σ. κορν φλάουρ
- 2 κ.σ. κάρι, (ανάλογα πόσο πικάντικο το θέλουμε)
- χυμό λάιμ, από 2-3 λάιμ
- 120 γρ. σάλτσα σόγιας, light
- 50 γρ. κάσιους
- 300 γρ. νερό
- 1-2 κ.σ. μέλι
- μαϊντανό, φρέσκο, για το σερβίρισμα (ή κάποιο άλλο μυρωδικό της αρεσκείας σας)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

557 Θερμίδες (kcal)	10.0 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	70.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	14%	10%	27%
14.0 Σάκχαρα (γρ.)	44.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	4.4 Αλάτι (γρ.)
16%	88%	12%	73%