

Curry rosso thailandese con pollo e cocco

Tempo totale **25 Min** 10 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.932 kJ / 703 kcal

Grassi: **32,2 g** Proteine: **41,7 g**
Carboidrati: **57,7 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per la frutta secca piccante:

50 g di frutta secca mista, ad es. anacardi, nocciole, noci pecan, arachidi
3 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino di zucchero di canna

Per il curry:

200 g di riso, ad es. basmati
500 g di petto di pollo a filetti
2 peperoni rossi
1 mazzetto di cipollotti
2 carote
200 g di taccole (o piselli surgelati o fagiolini)
2 cucchiaini di pasta di curry rosso
2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
400 ml di latte di cocco
75 ml Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Qualche foglia di coriandolo (o basilico thailandese)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per la frutta secca piccante:

50 g di frutta secca mista, ad es. anacardi, nocciole, noci pecan, arachidi - **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di zucchero di canna

Tritare grossolanamente la frutta secca. Scaldare la Salsa di Soia Kikkoman con lo zucchero, aggiungere la frutta secca e glassarla. Trasferire su carta da forno e lasciar raffreddare.

Passaggio 2

200 g di riso, ad es. basmati - **500 g** di petto di pollo a filetti - **2** peperoni rossi - **1 mazzetto** di cipollotti - **2** carote - **200 g** di taccole (o piselli surgelati o fagiolini) - **2 cucchiaini** di pasta di curry rosso - **2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **400 ml** di latte di cocco - **75 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Cuocere il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Tagliare il pollo a pezzi. Tagliare i peperoni a strisce, i cipollotti ad anelli, le carote a fettine e le taccole a metà. Soffriggere la pasta di curry in un wok nell'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman caldo. Aggiungere il latte di cocco, circa 100 ml di acqua, la Salsa di Soia Kikkoman e portare a ebollizione

Passaggio 3

Qualche foglia di coriandolo (o basilico thailandese) Aggiungere il pollo e far sobbollire per circa 5 minuti. Aggiungere le verdure e cuocere per altri 5 minuti. Tagliare il coriandolo a striscioline. Guarnire il curry con il coriandolo e la frutta secca piccante, infine servire con il riso.

