

17 Ιουλίου 2016

Κοτόπουλο με κάρυ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



100214_red_food_640

Συστατικά

- 2 φιλέτα κοτόπουλο κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 κ.σ. κορνφλάουρ
- 2 κ.σ. κάρυ (ανάλογα πόσο πικάντικο το θέλουμε)
- ξύσμα και χυμό από 2-3 λάιμ
- 120 γρ. σόγιας σος, light
- 50 γρ. κάσιους
- 300 ml νερό
- 1-2 κ.σ. μέλι
- φρέσκο μαϊντανό για το σερβίρισμα (ή κάποιο άλλο μυρωδικό της αρεσκείας σας)

Για το ρύζι

- 2 σακουλάκια ρύζι
- 1 κ.σ. κάρυ κοφτή
- αλάτι
- πιπέρι

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

20 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

4

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c09daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Είναι μία συνταγή που θα σας λύσει τα χέρια αν δεν έχετε πολύ χρόνο!

Για το ρύζι

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

Για το κοτόπουλο

- Κόβουμε το κοτόπουλο σε κομμάτια και το βάζουμε σε ένα μπολ με το κάρυ, το κορνφλάουρ και το χυμό από το λάιμ. Αναμειγνύουμε καλά και αφήνουμε να μαριναριστεί για λίγο (Σε αυτό το σημείο μπορούμε να το αφήσουμε στο ψυγείο μέχρι και για 2 ημέρες).
- Ζεσταίνουμε σε ένα τηγάνι αντικολλητικό, λίγο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε το κοτόπουλο να πάρει χρώμα και από τις δύο πλευρές (περίπου 5 λεπτά).
- Προσθέτουμε τα κάσιους, το ξύσμα, ανακατεύουμε και ρίχνουμε τη σόγια και το νερό.
- 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 και διορθώνουμε με αλάτι και πιπέρι.

Tip

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

Πηγή: akispetretzikis.com