

Co na obiad: Kurczak satay wg Piotra Ogińskiego



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Sos satay:

olej arachidowy	2 łyżeczki
imbir świeży	1 cm
czosnek	3 ząbki
cebula	1 szt.
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	
Przyprawa ziołowa z chili Prymat w młynku	
papryczka chili	1/2 szt.
mleko kokosowe	1 puszka
masło orzechowe z kawałkami orzechów	60 g
kurkuma	1 łyżeczka
sos sojowy	30 ml
sok z limonki	3/4 szt.

Kurczak satay:

piersi z kurczaka	2 szt.
olej arachidowy	2 łyżeczki
Przyprawa curry orientalna Prymat	5 łyżeczek
sok z limonki	1/4 szt.
papryczka chili	1/2 szt.
sos rybny	2 łyżeczki
sos sojowy	20 ml

świeża kolendra

1 łyżeczka

Przyprawa ziołowa z chili Prymat w młynku

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Tajska sałatka:

cukier

2 łyżeczki

olej arachidowy

2 łyżeczki

sok z limonki

1/4 szt.

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

kapusta

150 g

marchew

1 szt.

cebula czerwona

1 szt.

papryczka chili

1/2 szt.

świeża kolendra

2 łyżeczki

prażone orzeszki ziemne

40 g

Dodatki:

ogórek

chili

świeża kolendra

limonki

prażone orzeszki ziemne

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do rondelka wlewamy olej, dodajemy czosnek oraz imbir, smażymy 30 sekund, po czym dodajemy cebulę i całość smażymy ok. 4 minuty na małym ogniu, aż cebula będzie szklista.

Podsmażoną cebulę solimy, dodajemy przyprawę ziołową oraz świeże chili, całość zalewamy mlekiem kokosowym i gotujemy 2 minuty. Po tym czasie dodajemy masło orzechowe oraz kurkumę i całość mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Gotowy sos doprawiamy sosem sojowym oraz sokiem z limonki, dokładnie mieszamy i odstawiamy w temperaturze pokojowej do wystygnięcia.

Kurczaka kroimy na paski wielkości polędwiczek.

Do miseczki wlewamy olej, dodajemy curry, chili, sok z limonki, sos rybny oraz sojowy, świeżą kolendrę i całość doprawiamy przyprawą ziołową z chili. Marynatę dokładnie mieszamy i dodajemy kawałki kurczaka, które marynujemy przez przynajmniej 1 godzinę.

Do miski wsypujemy cukier, dodajemy olej oraz sok z limonki i całość mieszamy do momentu, aż cukier się rozpuści. Następnie dressing solimy, dodajemy kapustę, czerwoną cebulę, marchewkę, chili, świeżą kolendrę oraz prażone orzechy ziemne lekko rozdrobnione w moździerzu. Sałatkę energicznie ubijamy za pomocą dwóch łyżek, tak jak jest to pokazane na filmie.

Kurczaka nakłuwamy na patyczki i smażymy na rozgrzanej patelni grillowej lub na grillu przez 2-3 minuty z każdej strony. Przed zdjęciem kurczaka z patelni bądź grilla solimy go, oraz skrapiamy sokiem z limonki.

Kurczaka satay podajemy wraz z sosem satay, tajską surówką oraz świeżym ogórkiem, całość ozdabiamy świeżą kolendrą, chili, orzeszkami ziemnymi oraz ćwiartkami z limonki.

Smacznego!

