

Doradca Smaku VIII: Pulpety z kurczaka w mleku kokosowym, odc. 21



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki

mięso mielone z kurczaka	500 g
mleko kokosowe	250 g
limonka	1
Papryka ostra mielona Prymat	1/2
cebula czerwona	1
papryka zielona	1/2
kapusta pak choi	2
oliwa	
woda	300 ml
koper świeży	

Do smaku

- Przyprawa curry orientalna Prymat**
- Kolendra cała Prymat**
- Kminek cały Prymat**
- Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat**
- pieprz**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso mielone doprawiamy solą, pieprzem, curry i dokładnie mieszamy. Przykrywamy je folią spożywczą i wkładamy do lodówki.
Limonkę obieramy i wycinamy 3-4 fileciki (miąższ bez białej skóry), z pozostałej części wyciskamy sok. Połowę ostrej papryki siekamy w cieką kostkę i dodajemy do soku z limonki. Dolewamy mleko kokosowe i dokładnie mieszamy.
- KROK 2 Czerwoną cebulę siekamy w piórka, z zielonej papryki usuwamy gniazdo nasienne i kroimy w ciekie paski. Na patelni rozgrzewamy odrobinę oliwy, przekładamy cebulę i smażymy przez 1-2 minuty. Następnie dodajemy paprykę. Doprawiamy kolendrą i dokładnie mieszamy. Po upływie kilku minut dolewamy sos z limonki, ostrej papryki i mleka kokosowego. Przyprawiamy solą, pieprzem i kminkiem. Odparowujemy do uzyskania odpowiednio zagęszczonej konsystencji sosu.
- KROK 3 Z lodówki wyjmujemy mięso mielone, formujemy kotlety i smażymy na patelni z odrobiną oliwy ok. 3,5 minuty z każdej strony.
W garnku gotujemy wodę z odrobiną soli. Z kapusty pak choi oddzielamy liście i przekładamy je do wody. Gotujemy 3-4 minuty.
- KROK 4 Pulpety podajemy na liściach kapusty posypane posiekanym koperkiem. Polewamy sosem limonkowym.