



SOS MANGO CURRY Z SZASZŁYKAMI SATAY

Składniki:

SOS (5 porcji - 480 ml):

- 350 g przecier z mango PURENA
- 150 ml mleka kokosowego
- 2 łyżeczki curry
- sok z połowy limonki
- 3 g świeżej kolendry
- 1 papryczka chili
- szczypta soli i cukru do smaku

SZASZŁYKI (2 porcje):

- 250 g piersi z kurczaka
- 2 łyżeczki pasty curry
- 60 g jogurtu greckiego
- sól

SALAATKA:

- 60 g makaronu ryżowego
- ¼ pokrojonej czerwonej papryki
- pół szklanki poszatowanej czerwonej kapusty
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 3 pokrojone mini kolby kukurydzy marynowanej
- 3 łyżki ugotowanego groszku
- posiekana dymka
- sos do sałatki: 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżeczki octu ryżowego, 1 łyżeczka miodu

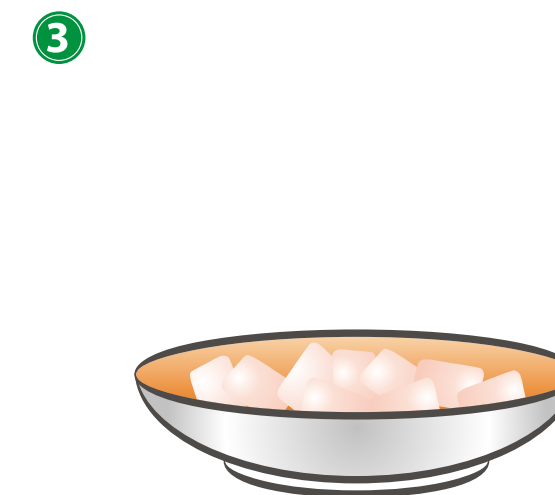
SPOSÓB WYKONANIA:



1 Wszystkie składniki na sos mango curry umieścić w blenderze i zmiksować na gładką masę.



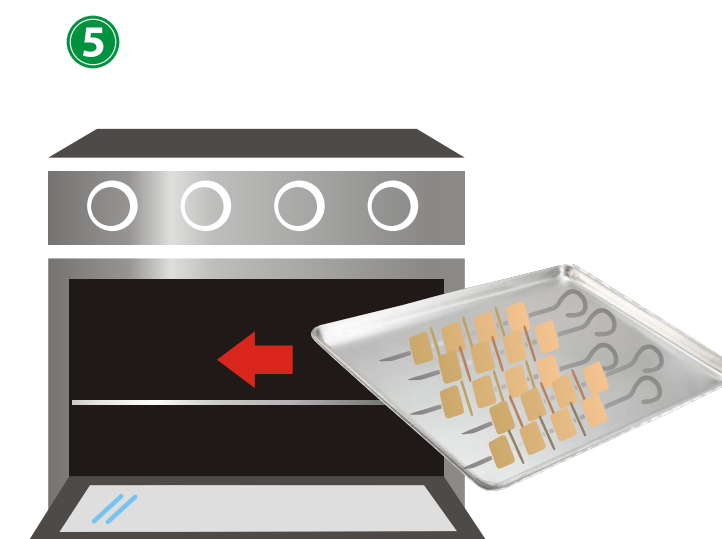
2 Zblendowaną masę przełożyć do rondelka i zagotować.



3 Pokrojone w dużą kostkę mięso kurczaka zamarynować pastą curry z jogurtem i solą.



4 Ugotować makaron ryżowy, dodać do pozostałych składników sałatki i wymieszać z sosem do sałatki.



5 Mięso z kurczaka nadziać na patyczki do szaszłyków i upiec w piekarniku.



6 Upieczone szaszłyki polać sosem mango curry i podawać z sałatką.



Wartości odżywcze:

100 g
94 kcal

1 porcja
106 kcal

Gotowe danie spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.