



THAI CURRYS HÚSGOLYÓK MANGÓS-KÓKUSZOS RIZZSEL

Viszlát natúr csirke-rizs, helló izgalmas, változatos évindító alternatívák! A csikre-rizs kombó valójában ezernyi lehetőséget rejt, és ebből mutatunk be egyet, pontosabban egy nagy kedvencet.

HOZZÁVALÓK

500 g darált csirkehús	1 tk Auchan szójaszósz	1-2 cm reszelt gyömbér	a rizst
Auchan currypor	1 cm reszelt gyömbér	1-2 gerezd fokhagyma	só
római kömény	2 gerezd fokhagyma	1 db vöröshagyma	szezámolaj
Só, bors	kinyomva	Auchan szezámolaj	1 db érett mangó
1 db tojás	konzerv kókusztejszín	125 g rizs	3-4 szál újhagyma
Friss koriander vagy petrezselyem	Piros currypaszt (opcionális)	1/2 - 1 konzerv kókusztejszín + annyi víz, hogy 2,5-3x ellepje	friss koriander
	Auchan currypor		lime

ALLERGÉNEK

- 1 A darált csirkehúst sóval, borssal, római köménnyel, curryvel, fokhagymával, gyömbérrel, korianderrel, egy tojással és szójaszósszal elkeverjük.
- 2 Golyókat formázunk, majd 180 fokon 20 perc alatt megsütjük őket.
- 3 A rizst kókusztejszínnel gazdagított, sózott vízben megfőzzük.
- 4 Egy serpenyőben szezámolajon hagymát dinsztelünk.
- 5 Hozzáadjuk a fokhagymát, gyömbért, curryt, római köményt, sót, borsot és végül a kókusztejszínt.
- 6 Beleforgatjuk a kész húsgolyókat
- 7 A mangós rizst összekeverjük, friss korianderrel, limelével, húsgolyókkal és újhagymával díszítve tálaljuk.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

