



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 30. 10. 2024 | Pavla Vomastková

Thajské červené curry

URL článku: magazin/recepty/Thajske-cervene-curry__s10007x20429.html

Nechte se unést exotickými vůněmi Thajska přímo ve vaší kuchyni! Toto červené curry představuje dokonalou harmonii chutí a zdravých ingrediencí. Kombinace libového kuřecího masa s pestrobarevnou zeleninou a aromatickým kokosovým mlékem vytváří lehký, ale přitom vydatný pokrm, který vás zasytí bez pocitu těžkosti.



Curry je jedním z celosvětově nejpopulárnějších pokrmů. Existují tisíce variant - liší se výrazně podle země, odkud pochází i domácnosti, kde bylo uvařeno. Jedno však mají všechny curry společné - jedná se o kořeněný pokrm, připravený ze zeleniny, případně masa.

Tradiční thajské ingredience jako citronová tráva, limetové listy a zázvor dodávají jídlu autentickou chuť a zároveň podporují imunitu a trávení. Použití light varianty kokosového mléka a množství čerstvé zeleniny činí z tohoto receptu nutričně vyváženou volbu i pro ty, kteří sledují svůj příjem kalorií. Natural rýže pak dodá tělu potřebnou dávku komplexních sacharidů a vlákniny.

Příprava je překvapivě jednoduchá a během 45 minut máte na stole lahodný pokrm plný vitamínů, minerálů a antioxidantů. Červené curry je ideální volbou pro všechny, kdo chtějí zdravě jíst, ale nehodlají se vzdát plné chuti a požitku z jídla.

Ingredience: 4 porce

kuřecí prsa bez kůže	400 g
zeleninový vývar	500 ml
kokosové mléko light	400 ml
½ červené papriky	60 g
½ žluté papriky	75 g
1 menší cuketa	250 g
½ pórků	200 g
cukrový hrášek	200 g
červená curry pasta	50 g
1 stroužek česneku	3 g
čerstvý zázvor	30 g

2 ks citronové trávy	8 g
5 ks sušených limetových listů	0,5 g
2 lžíce rybí omáčky	30 g
1 lžíce slunečnicového oleje	14 g
1 lžička třtinového cukru	7 g
1 limetka	
čerstvý koriandr	2 g
rýže natural	200 g

Postup



1. Na rozpáleném oleji si osmahneme na kousky nakrájené maso.
2. Přidáme rybí omáčku, cukr, curry pastu, nadrobno nakrájený česnek, citronovou trávu, sušené limetové listy a nastrouhaný čerstvý zázvor, společně osmahneme.
3. Zalijeme vývarem a kokosovým mlékem a chvíli povaříme.
4. Nakonec přidáme nakrájenou zeleninu, kterou povaříme po dobu dalších 5

minut.

5. Před podáváním odstraníme citronovou trávou a limetkové listy.
6. Ozdobíme čerstvým koriandrem, zakápneme limetkou a podáváme s rýží natural, kterou jsme si mezitím uvařili dle návodu.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	513	80	2 052	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	30,6	4,8	122	-
sacharidy	g	58,9	9,2	236	-
z toho cukry	g	11,5	1,8	45,8	-
tuky	g	18,6	2,9	74,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7,2	1,1	28,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,7	1,2	30,9	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	4,17	0,65	16,69	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (hl. jídlo).

[bylinky](#) [exotické jídlo](#) [hlavní jídlo](#) [kokosové mléko](#) [paprika](#) [recept s masem](#)
[receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [rýže](#) [thajské curry](#) [zdravé jídlo](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz