



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 23. 11. 2022 | Pavla Vomastková

Thajské červené curry

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

Curry je jedním z celosvětově nejoblíbenějších 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.



Jednou z hlavních ingrediencí v thajském curry je kokosové mléko. To má ve své klasické variantě značné množství nasycených mastných kyselin, proto do receptu používáme odlehčenou verzi.

Náš recept je jednoduchý a velmi rychlý. Když si rýži připravíte s předstihem, za třičtvrtě hodiny můžete jíst.

Ingredience: 4 porce

| | |
|--------------------------------|--------|
| kuřecí prsa bez kůže | 400 g |
| zeleninový vývar | 500 ml |
| kokosové mléko light | 400 ml |
| 1/2 červené papriky | 60 g |
| 1/2 žluté papriky | 75 g |
| 1 menší cuketa | 250 g |
| 1/2 pórku | 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 lžice rybí omáčky | 30 g |
| 1 lžice slunečnicového oleje | 14 g |
| 1 lžička třtinového cukru | 7 g |
| 1 limetka | |
| čerstvý koriandr | 2 g |
| rýže natural | 200 g |

Postup

1. Rozpálíme si pánev, přidáme olej, a osmahneme si na kousky nakrájené maso.
2. Přidáme rybí omáčku, cukr, curry pastu, nadrobno nakrájený česnek, citronovou trávu, sušené limetové listy a nastrohaný čerstvý zázvor, společně osmahneme.
3. Zalijeme vývarem a kokosovým mlékem a povaříme.
4. Nakonec přidáme nakrájenou zeleninu, kterou povaříme cca po dobu 5 minut.
5. Před podáváním odstraníme citronovou trávu a limetkové listy.
6. Ozdobíme čerstvým koriandrem, zakápneme limetkou a podáváme s rýží natural.

| výživové údaje | na porci na 100g 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 | 122,4 | - | |
| sacharidy | g | 58,9 | 9,2 | 235,5 | - | |
| z toho cukry | g | 11,5 | 1,8 | 45,8 | - | |
| tuky | g | 18,6 | 2,9 | 74,4 | - | |
| z toho | | - | - | - | - | |
| nasyčené 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](#)

Copyright © 2023

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