



קל



30 דקות



6 מנות

מרכיבים

1 חבילה חזה בגריל צמחוני 99 קלוריות

1 כוס קרם קוקוס

1/2 כוס מים

2 כפות חמאת בוטנים

2 כפות רוטב סויה או רוטב דגים

1 כף גדושה סוכר

1 כף ג'ינג'ר מגורד בפומפיייה

2 שיני שום כתושות

1 כף סרירצ'ה - רוטב צ'ילי חריף תאילנדי (לא חובה)

1 לימון סחוט למוץ

2 מלפפונים פרוסים דק

1 פלפל אדום חריף פרוס דק

2 כפות בוטנים קצוצים גס

20 עלי כוסברה

20 עלי נענע

1 לימון סחוט למוץ

אינסוף טעמים אסייתיים שמעוררים תיאבון וסוגרים ארוחה מפנקת ומהירה כמו במסעדה. קליל ומרשים

הוראות הכנה

1. להכנת הנתחים

מחממים תנור לחום של 180 מעלות. פורסים את העוף לרצועות ארוכות ברוחב 2 ס"מ. מניחים אל תבנית עם נייר פרגמנט, צולים בתנור החם 10 דקות.

2. להכנת הרוטב

בסיר רחב מאוד מניחים את כל המרכיבים - חלב קוקוס, מים, חמאת בוטנים, סויה, סוכר, ג'ינג'ר, שום, סרירצ'ה ומיץ מלימון אחד, ומערבבים היטב בעזרת מטרפה. מביאים לרתיחה ומנמיכים את הלהבה. מבשלים להסמכה כ-7 דקות. מוסיפים לרוטב את נתחי עוף הצלוי ומערבבים בעדינות.

3.

מגבירים את הלהבה ומבשלים יחד כ-3 דקות.

4. להכנת הסלט

מערבבים את כל המרכיבים - מלפפונים, פלפל חריף, בוטנים קצוצים, כוסברה, נענע, מלח ומיץ מלימון אחד.

5. להגשה

מגישים את הנתחים עם הרוטב מעל נודלס או אטריות אורז, מניחים מעל את הסלט ומגישים.

המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL