

Kuřecí nugety s kari omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 50 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Maso dáme do misky, přidáme cibuli, drobně nasekaný česnek, rozšlehané vejce, koriandr, chilli, podle chuti osolíme a důkladně promícháme. Ze směsi vytvarujeme kulaté nugetky a opečeme je zvolna na oleji. Mezitím v rendlíku rozehřejeme lžici másla, přisypeme kari koření a promícháme. Ke kari koření přisypeme hladkou mouku a připravíme jíšku. Jíšku zalijeme vývarem, kokosovým mlékem a vaříme 10 minut. Nugety podáváme s omáčkou a rýží. Pokud nemáme kokosové mléko: Kokos (200 g) nasypeme do nádoby vhodné k mixování. Počítáme s větší rezervou, kokos nasákne vodu. Vodu (1 l) ohřejeme, až se začnou tvořit malé bublinky na dně hrnce. Kokos přelijeme vodou a cca 5 minut mixujeme ponorným mixérem. Kokos se moc nerozmixuje, spíše se "zapracuje"/vsákne voda do kokosu. Necháme asi 2 hodiny odstát při pokojové teplotě a poté přecedíme přes pláténko/utěrku/plenu. Lépe je cedit po menších částech, lépe se kokosové mléko vyždímá. Pokud máte doma odšťavňovač, můžete místo cezení použít odšťavňovač.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Česnek** - 3 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Paprika červená chilli** - 2 g
- **Mleté maso míchané** - 700 g
- **Bezlepková mouka Nomix 500 g** - 15 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 12 g
- **Pitná voda nesycená** - 1250 g
- **Kokos strouhaný** - 200 g
- **Koriandr celý 20 g** - 2 g
- **Kari 25 g** - 5 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Bez lepku Hovězí bujón 56 g** - 8 g
- **Vejce** - 50 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

