

Kambodžské kari – rybí varianta (fish amok)

Počet porcí: 4



Bez lepku



Bez laktózy

SUROVINY:

Na kari:

2 PL oleje

2 PL kroeungu (kambodžská kořeněná pasta)

200 g filetů bílé ryby

200 g krevet

Na vložku do omáčky:

2 PL oleje

nadrobno nakrájená limetová tráva

2 ks limetkových (kafrových) listů

1 stroužek česneku na plátky

2 PL jarní cibulky nakrájené najemno

1 ČL nakrájené chilli na kostky

100 g nakrájené mrkve na nudličky

100 g nakrájeného póru na nudličky

2 PL sójové omáčky

1 PL rybí omáčky

hrst koriandru

limetka

POSTUP:

Na oleji necháme orestovat kari pastu a pak postupně restujeme rybu a krevety. Vše dáme stranou a zalijeme kokosovým mlékem. Necháme převařit. Mezitím si připravíme vložku do omáčky. Na oleji postupně



Kambodžské kari – rybí varianta (fish amok)

orestujeme zeleninu, tak aby byla stále křupavá. Limetku a koriandr přidáme úplně nakonec a hotovou vložku přidáme do omáčky.

SUROVINY NA PŘÍLOHU:

1 PL oleje

200 g jasmínové rýže

300 ml vody

sůl

POSTUP:

Na oleji orestujeme rýži, kterou zalijeme vodou a osolíme. Vodu necháme vyvařit a rýži dáme do trouby na 150 °C na 25 minut pod pokličkou. Pak necháme ještě stát cca 20 minut.

Kambodžské kari – kuřecí/vepřová varianta

Počet porcí: 4

SUROVINY:

2 PL oleje

4 stroužky nakrájeného česneku

3 šalotky nakrájené na plátky

2 chilli papričky sušené

3 PL kroeungu (kambodžská kořeněná pasta)

1–2 PL rybí omáčky

1 PL třtinového cukru

400 g masa (kuřecí nebo vepřové)

6 limetkových (kafrových) listů

0,5 l kokosového mléka

0,2 l zeleninového nebo drůbežího vývaru

hrstka bazalky nebo koriandru

POSTUP:

V rozpáleném woku orestujeme šalotku s česnekem a chilli, přidáme pastu kroeung, rybí omáčku a cukr. Restujeme 2 minuty až směs ztmavne. Přidáme maso, kafrové listy, kokosové mléko a vývar a vaříme cca 5 minut. Dochutíme rybí omáčkou a bylinkami.



Bez lepku



Bez laktózy



Kambodžské kari – rybí varianta (fish amok)

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci rybí varianta, bez rýže:

Celková energie:	539,5 kcal
Tuky:	16,8 g
Sacharidy	54,82 g
Bílkoviny	37,89 g
Vláknina:	12,95 g

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci kuřecí/vepřová varianta, bez rýže:

Celková energie:	291,86 kcal
Tuky:	12,77 g
Sacharidy	18,08 g
Bílkoviny	25,29 g
Vláknina:	1,34 g

Kroeung pasta – kambodžská kari pasta

SUROVINY:

1 PL citronová tráva nakrájená na drobno
1 PL galangalu nakrájeného na drobno
40 g krachai
2 stroužky česneku nakrájené na plátky
2 ks šalotky nakrájené najemno
8 ks limetkových (kafrových) listů
hrst nakrájeného koriandru
30 g čerstvé kurkumy
4 ks sušených chilli
2 ČL paprika sladká
1 ČL soli
2 hvězdičky badyánu
8 tobolek kardamomu
2 g muškátového ořechu
100 ml rostlinného oleje

POSTUP:

Na oleji postupně orestujte citronovou trávu, galangal, krachai, česnek, šalotku, kafrové listy a kurkumu. Pak přidejte vše ostatní a krátce orestujte. Pak vše dáme do mixéru a důkladně rozmixujeme. Takto připravenou pastu můžeme uchovat ve sklenici cca 14 dnů v lednici.



Bez lepku



Bez laktózy



Kambodžské kari – rybí varianta (fish amok)

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 2 PL:

Celková energie:

114,3 kcal

Tuky:

10,32 g

Sacharidy

4,48 g

Bílkoviny

0,76 g

Vláknina:

0,46 g

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 3 PL:

Celková energie:

171,45 kcal

Tuky:

15,48 g

Sacharidy

6,72 g

Bílkoviny

1,14 g

Vláknina:

0,69 g