



КУРЯЧЕ КОКОСОВЕ КАРІ З АНАНАСОМ

2 порції  772 калорії на порцію

ІНГРЕДІЄНТИ

2	заморожені задні чвертки курчати
1 столова ложка	рослинної олії
4 зубчики	часнику, подрібнені
1 середня	цибулина
2	болгарських перці
2	морквини
1 пакетик (близько 30 г)	соусу ананас-карі (містить яйця)
1 банка (400 мл)	знежиреного кокосового молока
1 банка (430 мл)	шматочків ананаса (рідину треба злити)
1/2 чашки	маженого арахісу, несолоного (не обов'язково)
1/2 пучка	коріандру, порубаного (для прикраси)

4 or 6 

Щоб отримати 4 порції, візьміть усі інгредієнти в подвійній кількості (або в потрійній, якщо вам необхідно мати 6 порцій) і використовуйте каструлі, сковороди та миски більшого розміру.



МИ ХОЧЕМО ЗНАТИ ВАШУ ДУМКУ!

Розкажіть нам про ваші враження від користування комплектом Cook WA Meal Kit за адресою: www.surveymonkey.com/r/CookWA або скористайтеся для цього QR-кодом, що знаходиться зліва.

Автор рецепта Frank Magaña, шеф-кухар пивного ресторану Three Magnets Brewing в Olympia.

Соуси, що входять до складу цієї страви, виготовлено компанією Northwest Gourmet Foods. Повний перелік інгредієнтів соусу можна знайти на сайті agr.wa.gov/services/food-access/cookwa

Автори фотографій — персонал і студенти асоціації Photoland коледжу Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch і Mich Beuvink.



Washington
State Department of
Agriculture

ПІДГОТУВАННЯ



- Дайте курятині розтанути в холодильнику за 1–2 дні до приготування страви.
- Дрібно покришіть часник за допомогою гострого ножа.
- Поріжте цибулю та перці уздовж тонкими шматочками шириною 6–12 мм.
- Міцно утримуйте моркву та наріжте її гострим ножом на шматочки товщиною 25 мм.

ПРИГОТУВАННЯ КАРІ



- Налийте дві чашки води до середніх розмірів сковороди і дайте воді закипіти.
- Вкиньте рис, і нехай суміш повільно кипить. Ще раз перемішайте. Накрийте каструлю та зменште вогонь таким чином, щоб рис тихенько кипів.
- Через 17 хвилин перевірте, чи рис став достатньо м'яким та чи поглинув він всю рідину. *Якщо ні, продовжуйте варити рис на слабкому вогні загалом протягом приблизно 25 хвилин.*



- Поки рис готується, додайте олію у середніх розмірів сковороду, яку треба тримати на середньому вогні. Підсмажте курятину з кожного боку протягом 2 хвилин та відставте сковороду.



- Налаштуйте середню температуру приготування. У сковороду, де смажилася курятина, додайте часник і овочі. Готуйте, поки овочі не стануть м'якими — тобто приблизно протягом 10 хвилин.
- Налаштуйте низьку температуру приготування. Знову покладіть курятину до сковороди з тушкованими овочами. Додайте ананас без рідини, соус ананас карі та кокосове молоко. Варіть на слабкому вогні 25 хвилин.
- Додайте солі до смаку, а також арахіс, якщо хочете. Готуйте ще п'ять хвилин.

ПОДАВАННЯ

- Викладіть курятину на рис та посипте різаним коріандром.



Компанія Cook Washington (Cook WA) надає інгредієнти та рецептуру сім'ям, що потребують допомоги, на всій території штату Washington. Цей пілотний проект має на меті збільшення доступності корисної їжі одночасно з навчанням тому, як готувати смачну їжу вдома та насолоджуватися цим. Cook WA є проектом програми харчової допомоги Департаменту сільського господарства штату Washington (WSDA).

Публікація цього матеріалу фінансується Програмою додаткового харчування (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) міністерства USDA. This institution is an equal opportunity provider. Програма базового харчування штату Washington допомагає забезпечити здорову їжу, сумісну з рекомендаціями з харчування, розробленими для американців.

Pub 609-940-ukr (N/3/22) Вам потрібна ця публікація в альтернативному форматі?

Зателефонуйте в приймальню Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сільського господарства штату Вашингтон) за номером 360-902-1976 або TTY 800-833-6388.

Дані про харчову цінність

Обсяг порції		1 порція
Кількість на порцію		Калорій 772
% від добової норми споживання*		
Жир, загалом	44,67 г	57 %
Насичений жир	15,764 г	79 %
Поліненасичений жир	4,512 г	
Мононенасичений жир	1,898 г	
Холестерол	100 мг	33 %
Натрій	899 мг	39 %
Вуглеводи, загалом	70,04 г	25 %
Харчові волокна	6,8 г	24 %
Цукри	36,65 г	
	Зокрема доданий цукор 16 г	32 %
Білок	24,57 г	
Кальцій	90 мг	7 %
Залізо	6,35 мг	35 %
Калій	648 мг	14 %
Вітамін А	732 мкг	81 %
Вітамін С	159,6 мг	177 %

* % від добової норми споживання (ДНС) визначає, який внесок у добове споживання становить конкретна поживна речовина або порція їжі. Загалом вважається, що людині треба споживати на день близько 2000 калорій.