



Κοτόπουλο κάρυ με naan bread, sticky rice, και σαλάτα μάνγκο

Μπουτάκια κοτόπουλο με σάλτσα κάρυ, χειροποίητες πιτούλες τύπου naan, ρύζι και σαλάτα μάνγκο

by Alex Tsiotinis

Υλικά

Εκτέλεση

Για το naan bread

390g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
3g αλάτι
30g νωπή μαγιά
25g λιωμένο βούτυρο
120g γιαούρτι
5g ζάχαρη
135g χλιαρό νερό
λίγο έξτρα αλεύρι για το άνοιγμα

Για τη σαλάτα μάνγκο

½ μάνγκο
⅓ μάτσο κόλιανδρο
½ πιπεριά chilli
ξύσμα και χυμό από 1 λάιμ
1 κ. γ. fish sauce
1 κ. σ. ελαιόλαδο

Για το sticky rice

100g ρύζι jasmín
150ml νερό
αλάτι

Naan bread

- Τοποθετούμε σε ένα μπολ (ή στον κάδο του μίξερ) το αλεύρι κοσκινισμένο μαζί με το αλάτι και τη ζάχαρη.
- Σε ένα ξεχωριστό σκεύος, βάζουμε το νερό, την μαγιά και το λιωμένο βούτυρο.
- Ξεκινάμε να αναμειγνύουμε σε χαμηλή ταχύτητα το αλεύρι και Προσθέτουμε το μείγμα των υγρών.
- Προσθέτουμε το γιαούρτι. Αυξάνουμε την ταχύτητα και ζυμώνουμε για 5'.
- Το αποτέλεσμα θα είναι ένα ελαστικό ζυμάρι. Το αφαιρούμε από τον κάδο του μίξερ, το σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε για ½ ώρα τουλάχιστον να φουσκώσει.
- Μόλις φουσκώσει, κόβουμε σε 7 - 8 κομμάτια, τα αλευρώνουμε ελαφρά και τα ανοίγουμε με τη βοήθεια ενός πλάστη σε πολύ λεπτές πίτες.
- Προθερμαίνουμε πάρα πολύ καλά ένα αντικολλητικό τηγάνι και καβουρδίζουμε τα ψωμάκια μας από τις 2 πλευρές για 2- 3'.
- (προαιρετικά μπορούμε να αλείψουμε απλά με λίγο βούτυρο το τηγάνι).

Σαλάτα Μάνγκο

- Κόβουμε σε λεπτά μπαστούνια το μάνγκο.
- Κόβουμε τον κόλιανδρο.
- Κόβουμε την πιπεριά τσίλι σε φετούλες.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το μάνγκο μαζί με τον κόλιανδρο, αλατίζουμε, προσθέτουμε την fish sauce το λάιμ.

Κοτόπουλο κάρυ με naan bread, sticky rice, και σαλάτα μάνγκο



Για το κάρυ

2 κ. σ. ελαιόλαδο
5g πάστα κόκκινο κάρυ
8g πάστα πράσινο κάρυ
8g πάστα κίτρινο κάρυ
3cm τζίντζερ τριμμένο στον τρίφτη
3 μικρές σκελίδες σκόρδο τριμμένο στον τρίφτη
2 εσαλότ κομμένα σε φέτες
½ πιπεριά τσίλι σε λεπτές φέτες
5 κάψουλες κάρδαμο
2 κλωνάρια lemongrass
300ml γάλα καρύδας
1 κ. γ. garam masala
½ τεμάχιο ζάχαρη φοίνικα
2 λάιμ
½ μάτσο φρέσκο κόλιανδρο

Για το κάρυ κοτόπουλο

150g φιλεταρισμένο μπουτάκι κοτόπουλο, λίγο αλάτι
2 κ. σ. κορν φλαουρ
1 κ. γ. fish sauce
λίγο ηλιέλαιο για το τσιγάρισμα
1 κ. σ. ελαιόλαδο

Sticky rice

- Τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα το νερό μαζί με το ρύζι και το αλάτι.
- Φέρνουμε σε βρασμό.
- Χαμηλώνουμε την ένταση της φωτιάς, καλύπτουμε με ένα καπάκι και βράζουμε για 13'.
- Μόλις μαγειρευτεί αφαιρούμε το καπάκι βάζουμε μια πετσέτα από πάνω και το αφήνουμε για 5-10' μέχρι να ετοιμάσουμε τα υπόλοιπα.

Κάρυ

- Προθερμαίνουμε ένα κατσαρολάκι μαζί με το ελαιόλαδο.
- Τσιγαρίζουμε την πάστα κόκκινο, κίτρινο και πράσινο κάρυ.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, το εσαλότ και το λέμονγκρας, το κάρδαμο και το τσίλι.
- Σβήνουμε με το γάλα καρύδας, το garam masala και τη ζάχαρη φοίνικα (την οποία έχουμε σπάσει με την πίσω πλευρά του μαχαιριού)
- και βράζουμε για 5'.
- Προσθετούμε το κοτόπουλο που έχουμε προετοιμάσει (βλέπε παρακάτω συνταγή)
- Βράζουμε για 25'.
- Προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο και το χυμό του λάιμ.

Κάρυ

- Αλατίζουμε το κοτόπουλο, προσθέτουμε το fish sauce και ανακατεύουμε.
- Προσθετούμε το κορν φλαουρ και ανακατεύουμε να πάει παντού.
- Προθερμαίνουμε ένα τηγάνι με το ηλιέλαιο και τσιγαρίζουμε το κοτόπουλο να πάρει λίγο χρώμα για 3- 4'.
- Στη συνέχεια το αφαιρούμε από το τηγάνι και το τοποθετούμε να τελειώσει το μαγείρεμα του για 25' μέσα στο κάρυ που προετοιμάσαμε παραπάνω.



Στήσιμο

- Τοποθετούμε τη σάλτσα κάρυ με το κοτόπουλο σε ένα μπολ.
- Δίπλα τους σε μια πιατέλα, βάζουμε τις πιτούλες.
- Ενώ το ρύζι σε ένα άλλο σκεύος και πάνω του γαρνίρουμε τη σαλάτα.

Στόχος είναι να απολαύσουμε συνδυαστικά όλες τις παρασκευές μαζί.