

Green Curry Fried Rice

Nel nostro viaggio in Thailandia, una delle esperienze più belle è stata sicuramente quella della lezione di cucina Thai a Bangkok. Tra le ricette che ci siamo portati a casa c'è sicuramente il Green Curry Fried Rice (riso fritto con curry verde), un piatto fresco ma piccante, che unisce due classici piatti Thai e che viene al meglio se fatto con il riso avanzato dal giorno prima! Vi daremo delle alternative per gli ingredienti più particolari, ma il nostro consiglio è quello di fare un giro in qualche alimentare asiatico e procurarvi gli ingredienti giusti!

Seguite questa ricetta, usando il green curry che vi abbiamo donato, e otterrete in circa 30 minuti un green curry fried rice fresco, profumato, divinamente saporito e speziato! Un tuffo nei profumi delle cucine thailandesi.



Tempo di prep:

30 min (se il riso è già pronto)

Quantità per 4 persone

Ingredienti

10 gr di green curry (per questa volta ve lo doniamo noi :))

4 tazze (1 lt) di riso già cotto e freddo oppure 250g da cuocere (preferibile riso Jasmine)

40ml di olio di semi

300g di proteine (pollo, maiale, gamberetti, tofu.... a voi la scelta!)

4 foglie di lime kaffir (in alternativa, foglie di lime normale o buccia) - tagliate finemente

60ml di fish sauce (in alternativa salsi di soia)

5ml di zucchero di canna

30ml di oyster sauce (in alternativa salsa Worcestershire o salsa di soia + zucchero)

250g di melanzana Thai (in alternativa melanzana normale) - tagliata a cubetti piccoli

20-30 foglie di basilico Thai fresco (in alternativa basilico italiano)

1 lime (opzionale)

Come fare il Green Curry Fried Rice

Prima di tutto il riso: la ricetta vuole che si parta dal riso avanzato dai giorni prima, quindi riso (idealmente Jasmine) già cotto e freddo. In alternativa, cucinatelo almeno un'oretta prima con meno acqua del solito, sciacquandolo quando cotto per aiutare a tenere i chicchi separati.

Mischiare il curry con qualche goccia di acqua e olio per realizzare una pasta. Vi abbiamo indicato una quantità orientativa di curry, aumentare o diminuire a piacere a seconda del livello di piccante voluto!

Scaldare l'olio in una padella dai bordi alti, idealmente un wok, a fiamma bassa, quindi aggiungere la pasta di curry, e girare per 1 minuto.

Aggiungere quindi il pollo (o altra proteina scegliere), alzare la fiamma a fuoco medio e cuocere girando spesso.

A metà cottura, aggiungere le melanzane.



Quando la carne è cotta, aggiungere le foglie di lime kaffir, la fish sauce, lo zucchero, la oyster sauce, metà delle foglie di basilico e infine il riso.

Continuare a cuocere per 2-5 minuti, finché gli ingredienti non si sono amalgamati e insaporiti.

Servite il vostro Green Curry Fried Rice condendolo con il resto delle foglie di basilico e il lime fresco.