

Panang 咖喱牛肉

食材准备 (2人份)

1汤匙油
2汤匙Panang咖喱酱
250克嫩牛肉切片
20克青椒切丝
20克红椒切丝
1/4洋葱切丝
2汤匙烤花生仁打碎
1汤匙椰奶浆
1片柠檬叶切碎

调料：

90毫升椰奶
2汤匙鱼露
2汤匙糖或树糖粉
6片柠檬叶

制作方法：

1. 混合所有调料所需食材，备用。
2. 油入锅烧热，加入panang咖喱酱，用文火煸1分钟。旺火炒牛肉，加入调料烹烧，收浓汤汁。
3. 加入青红椒、洋葱和花生仁，烹烧2分钟后装盘，淋上椰奶浆，加上柠檬叶点缀，配食金凤凰泰国香米饭。

小窍门：可用鸡肉代替牛肉。



BŒUF SAUTÉ AU CURRY PANANG (Panang Nuea)

Ingrédients (pour 2 personnes)

1 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de **pâte de curry Panang**
250 g de bœuf tendre, coupé en lamelles
20 g de poivron vert en lamelles
20 g de poivron rouge en lamelles
1/4 d'oignon émincé
2 c. à soupe de cacahuètes grillées broyées
1 c. à soupe de **crème de coco**
1 feuille de combava [ou «feuilles de citronnier»] finement coupée

Sauce

90 ml de **crème de coco**
2 c. à soupe de **sauce de poisson**
2 c. à soupe de sucre ou **sucre de palme** râpé
6 feuilles de combava [ou «feuilles de citronnier»]

Préparation

- 1) **Mélanger** tous les ingrédients de la sauce et réserver.
- 2) **Chauffer** l'huile dans un wok, ajouter la pâte de curry Panang. Faire revenir 1 min à feu doux. Faire sauter le bœuf à feu vif, puis ajouter la sauce. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 3) **Ajouter** les poivrons, l'oignon et les cacahuètes. Cuire pendant 2 min et disposer dans un plat. Servir avec du riz Thaïlandais parfumé «Oiseaux Célestes». Verser la crème de coco sur le bœuf et ajouter la feuille de combava coupée en garniture.

9

Astuce : vous pouvez remplacer le bœuf par du poulet.



Pâte de curry Panang
Panang 敬酱



Crème de coco
椰奶浆



Lait de coco
椰奶



Sauce de poisson
鱼露