

Kurczak tikka masala



BERNIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kurczak

pasta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- kurczak:
2-4 filety kurczaka .
2 srednie cebule.
1 czerwona chili .
kawalek swiezego imbiru .
maly peczek kolendry .
olej roslinny .
pasta tikka masala - przepis nizej .
sol.
swiezo zmielony czarny pieprz .
400g pomidorow z puszki, posiekanych .
400ml mleka kokosowego .
200g jogurtu naturalnego (pominelam).
garstka platkow migdalowych .
cytryna do serwowania.
- pasta:
2 zabki czosnku
kawalek swiezego imbiru
1 lyzeczka cayenne
1 lyzeczka wedzonej papryki
2 lyzeczki garam masala
1 lyzeczka kurkumy
1/2 lyzeczki soli morskiej
2 lyzki oleju
2 lyzki koncentratu pomidorowego
2 swieze chili
maly peczek kolendry
2 lyzki mielonych migdalow lub platki
1 lyzeczka kuminu mielonego

Wszystkie skladniki pasty zmiksowac w robocie kuchennym na gladka paste.

Kurczaka piersi kroimy w ok. 2 cm paski, cebule na cienkie plasterki, chili rowniez posiekac na plasterki, imbir posiekac drobno. Rozgrzac olej dodac cebule, chili i imbir, smazyc 10 minut, a nastepnie dodac paste. Wszystko dokladnie wymieszac i dorzucic kurczaka, wymieszac, tak aby pasta dokladnie oblepila mieso. Posolic i popieprzyc, dodac pomidory i mleko kokosowe, a takze 400 ml wody (uzyc do odmierzenia pusta puszke). Dokladnie wymieszac, przykryc i gotowac na malym ogniu ok. 20 minut. Nalezy sprawdzac, czy nie za duzo plynu odparowalo (jelsi tak, dodac nieco wody), co jakis czas mieszajac potrawe. Jesli jest taka potrzeba doprawic jeszcze sola i pieprzem. Podawac z ryzem basmati (ugotowanym z dodatkiem kurkumy), cwiartka cytryny, posypane swieza kolendra lub zrobic kleks z jogurtu.