

Kurczak z dynia w sosie pomidorowym



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

duże udzce kurczaka	2
duże cebule	2
ząbki czosnku	2
miazgu dyni	300 g
puszka krojonych pomidorów bez skórki	400 g
syropu z anasa z puszki	6 łyżek
koncentratu pomidorowego	2 łyżki
cukru brazowego (lub białego),	1 łyżka
sok z cytryny	1 łyżka
bulion	1/2 kostki
olej	kilka łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kurczaka myjemy, usuwamy nadmiar tłuszczu, osuszamy ręcznikiem papierowym i nacieramy solidnie przyprawą do kurczaka. Odstawiamy na co najmniej godzinę do lodówki. Warzywa obieramy i myjemy. Krawki ananasa kroimy na drobne cząsteczki. Dynie kroimy na cieknie, prostokąty, paprykę w słupki, cebule w ćwiertki (cebulę przekrajamy wzdłuż na pół, potem jeszcze raz, przez środek, aż utworzą się 4 części i wtedy kroimy w piórka), czosnek w kosteczkę. Bulion podgrzewamy i w gorącym rozpuszczamy koncentrat, cukier, czosnek, kilka kropel sosu sojowego, sok z cytryny, pieprz, sól, paprykę. Na patelni rozgrzewamy ok 3 łyżki oleju i podsmazujemy porcję kurczaka z każdej strony, na złoty kolor, po czym odsączamy z tłuszczu i przekładamy do dużego rondla (używam dużej patelni z pokrywką), zalewamy przyprawionym bulionem i dusimy na mniejszym ogniu przez ok 15 minut. Na patelni, na której podsmazaliśmy kurczaka, podsmazujemy warzywa (lekką je doprawiając vegetą, solą, pieprzem, sosem sojowym i papryką), tak aby warzywa zaczęły delikatnie mięknieć (10-15 minut, w zależności od temp smażenia). Przechylamy patelnię, tak aby tłuszcz spłynął na dół patelni, odsączamy warzywa z tłuszczu i przenosimy je do rondla, w którym jest kurczak. Warzywa z kurczakiem zagotowujemy, dodajemy pomidory z puszki, syrop z ananasa i cząstki ananasa, doprawiamy sosem sojowym (ok 1-2 łyżki), vegetą, pieprzem, chilli, czosnkiem granulowanym. Gotujemy przez kolejne 30-35 minut na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie a tuż przed zakończeniem dodajemy oregano i kosteczkę czosnku, doprawiamy do smaku. Pamiętajmy, że potrawę dusimy na niewielkim ogniu. Danie jest naprawdę smaczne, znakomite z ryżem.