

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

400 г	Филе куриной грудки
1 шт.	Лук
2 шт.	Зубчики чеснока
1 шт.	Зеленый лук
4 шт.	Морковь
1 шт.	Маленький цукини
1 шт.	Красный болгарский перец
1	Консервированные помидоры, нарезанные
1	Консервированный нут
0.5 шт.	Лимон
250 мл	Кокосовое молоко
1 ст. л.	Мед
1 уп.	Приправа Curcuma с чили и кардамоном
1 щепотка	Соль морская
	Соевый соус
	Подсолнечное масло

Рагу с курицей и нутом по-азиатски

25–35 Мин.

Способ приготовления

1. Промойте куриное филе под холодной водой, промокните бумажным полотенцем и нарежьте на крупные кусочки. Очистите и нашинкуйте лук и чеснок. Нарежьте белую часть зеленого лука тонкими кольцами, а зеленую часть более крупными кольцами. Очистите и нарежьте морковь. Нарежьте цукини и болгарский перец небольшими кусочками.
2. Разогрейте 2 ст. л. масла и обжарьте курицу до золотистой корочки. Приправьте солью и отложите в сторону.
3. Обжарьте лук, чеснок и морковь в сковороде в течение примерно одной минуты. При необходимости долейте масло. Добавьте цукини и болгарский перец и слегка обжарьте.
4. Добавьте в сковороду приправу Curcuma и обжаривайте пару секунд. Затем сразу добавьте консервированные помидоры, чтобы дегласировать сковороду. Добавьте сок половины лимона и нут и тушите примерно 10 минут.
5. Добавьте кокосовое молоко и тушите до нужной консистенции. Смешайте с курицей и дайте немного постоять. Приправьте по вкусу медом и соевым соусом.
6. Разложите рагу с нутом по тарелкам и украсьте кольцами зеленого лука.