



Ázsiai csirkés csicseriborsó-ragu

🕒 25–35 Perc 

Elkészítés

- 1 Öblítsük át a csirkemellfilét hideg vízben, itassuk le róla a nedvességet egy papírtörülkövel, majd vágjuk falatnyi darabokra. Hámozzuk meg és vágjuk apróra a vöröshagymát és a fokhagymát. Szeleteljünk vékony karikákra az újhagyma fehér részét, a zöld részét pedig vágjuk vastagabb szeletekre. Hámozzuk meg és szeleteljük fel a répát. Aprítsuk fel a cukkinit és a kaliforniai paprikát.
- 2 Egy serpenyőben hevítsünk fel 2 evőkanál olajat, és pirítsuk rajta aranybarnára a csirkét. Szórjuk meg sóval, és szedjük ki a serpenyőből.
- 3 Ugyanabban a serpenyőben pirítsuk kb. egy percre a vöröshagymát, a fokhagymát és a répát. Szükség esetén pótoljuk az olajat. Adjuk hozzá a cukkinit és a kaliforniai paprikát, és pirítsuk pár percre.
- 4 Adjuk hozzá a kurkumás fűszerkeveréket, és pirítsuk néhány másodpercig. Adjuk hozzá a paradicsomkonzervet, és lazítsuk fel a serpenyőre tapadt fűszereket. Facsarjuk bele egy fél citrom levét, adjuk hozzá a csicseriborsót, és főzzük 10 percre.
- 5 Öntsük hozzá a kókusztejet, és főzzük az egészet kis lángon, amíg kellően besűrűsödik. Keverjük hozzá a csirkét, és főzzük össze az egészet. Ízlés szerint izesítsük mézzel és szójaszósszal.
- 6 Szedjük a kész csicseriborsó-ragut tálakba, és szórjuk meg a zöld újhagymaszeletekkel.

Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

400 g	Csirkemellfilé
1 db	Vöröshagyma
2 db	Gerezd fokhagyma
1 db	Újhagyma
4 db	Sárgarépa
1 db	Kis cukkini
1 db	Piros kaliforniai paprika
1	Daraboltparadicsom-konzerv
1	Csicseriborsó-konzerv
0.5 db	Citrom
250 ml	Kókusztej
1 ek.	Méz
1 csomag	♦ Kurkuma chilivel, kardamommal és más finom ízekkel
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű Szójaszósz
	Napraforgóolaj

