



# Ázsiai csirkés csicseriborsó-ragu

🕒 25–35 Perc   

## Elkészítés

### 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        | Darabolt paradicsom-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                                       |

- 1 Öblítsük át a csirkemellfilét hideg vízben, itassuk le róla a nedvességet egy papírtörülővel, 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 másodpercre. 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 ízesítsük mézzel és szójaszósszal.
- 6 Szedjük a kész csicseriborsó-ragut tálakba, és szórjuk meg a zöld újhagymaszeletekkel.

