

Azjatycki gulasz z kurczaka i ciecierzycy

25–35 Min

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

400 g	Filet z piersi kurczaka
1 szt.	Cebula
2 szt.	Ząbek czosnku
1 szt.	Szalotka
4 szt.	Marchew
1 szt.	Cukinia, mała
1 szt.	Czerwona papryka
1 op.	Puszka posiekanych pomidorów
1 op.	Puszka ciecierzycy
0.5 szt.	Cytryna
250 ml	Mleko kokosowe
1 łyżka	Miód
0.5 łyżeczki	Kurkuma mielona
0.5 łyżeczki	Imbir mielony
0.5 łyżeczki	Kardamon mielony
0.5 łyżeczki	Papryka Słodka mielona
0.5 łyżeczki	Kolendra liście
1 szczypta	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	Pieprz Czarny mielony
	Sos sojowy
	Olej słonecznikowy

Przygotowanie

1. Opłucz filet z kurczaka zimną wodą, osusz za pomocą papierowego ręcznika i pokrój na małe kawałki. Obierz i drobno posiekaj cebulę i czosnek. Pokrój białą część cebuli dymki na drobne pierścienie, a następnie poszatkuj zieloną część na większe kawałki. Obierz i pokrój marchewkę na plasterki. Pokrój cukinię i paprykę na małe kawałki.
2. Rozgrzej 2 łyżki oleju i smaż kurczaka do momentu, aż będzie dobrze wysmażony. Przypraw solą i odłóż na bok.
3. Smaż cebulę, czosnek i marchew na tej samej patelni przez około jedną minutę. W razie potrzeby dolej nieco oleju. Dodaj cukinię i paprykę i smaż przez chwilę.
4. Na patelnię dodaj przyprawy Kotányi i smaż przez kilka sekund. Użyj pomidorów z puszki do błyskawicznego deglasowania patelni. Dodaj sok z połowy cytryny i ciecierzycę, gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut.
5. Dodaj mleko kokosowe i redukuj, aż sos osiągnie pożądaną konsystencję. Wymieszaj z kurczakiem i odczekaj, by nasiąknął aromatem. Dopraw do smaku miodem i sosem sojowym.
6. Rozłóż gotowy gulasz z ciecierzycy na talerzach, udekoruj krążkami cebuli dymki i podawaj.

