



Azjatycki gulasz z kurczaka i ciecierzycy

🕒 25–35 Min   

Przygotowanie

Składniki - Ilość osób: 4

♦ = Kotányi Produkty

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

- 1 Oplucz 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 zredukuj, 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.

