



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 przyprawę 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.

