

Tyke z kurczaka

Przepis dodany przez użytkownika ds



Trochę orientu w kuchni: przepis na danie rodem z Indii. Potrawa jest bardzo łatwa w przygotowaniu i syta. Polecam!

Czas przygotowania: 60 minut

Ilość porcji: 5-6

Stopień trudności: łatwe

Potrzebne składniki:

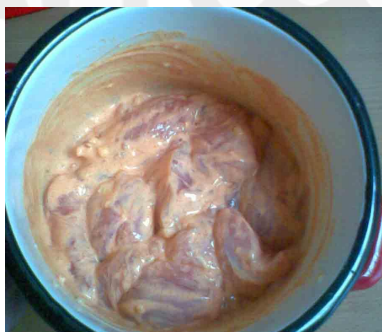
- Filet z kurczaka - 1 kg
- Jogurt naturalny - 1 mały kubek
- Świeży imbir - 1 łyżeczka(i)
- Czosnek - 2
- Kolendra mielona - 1/2 łyżeczka(i)
- Kminek mielony - 1/2 łyżeczka(i)
- Chilli sproszkowane - 1 łyżeczka(i)
- Sól - 1/2 łyżeczka(i)
- Sok z cytryny - 2 łyżka(i)
- Pasta pomidorowa (koncentrat) - 1,5 łyżka(i)
- Cebula - 2 średnie szt.
- Olej - 4 łyżka(i)

Przydatne akcesoria:

deska do krojenia, nóż, garnek, lub miska do marynowania, naczynie do zapiekani

Etapy przyrządzania:

1.



Przygotowujemy marynatę:

Do naczynia wrzucamy pokrojony w drobną kosteczkę imbir, zmiądzony czosnek, kolendrę, chilli i kminek. Dodajemy jogurt naturalny, sok z cytryny i sól. Do tak przygotowanej marynaty wrzucamy kurczaka pokrojonego na niewielkie kawałki.

Mięso odstawiamy w chłodne miejsce na co najmniej 3h, a najlepiej na całą noc.

2.



W naczyniu żaroodpornym układamy cebule pokrojone w krążki, skrapiamy olejem. Kurczaka wyjmujemy z marynaty i układamy na cebuli. Piekarnik ustawiamy na termoobieg i pieczemy pół godziny w 200 stopniach, od czasu do czasu przewracając kurczaka i smarując kawałki olejem.

3.



Po upieczeniu, czas na ucztę!

Jak podawać?

Np. z chlebkami drożdżowymi Naan (osobny przepis), na liściach sałaty.

Uwagi:

Mięso najlepiej smakuje, gdy w marynacie spędzi całą noc.

