

Curry z kurczakiem, batatami i młodym szpinakiem



Składniki

Opis wykonania

1 szt. - duża biała cebula
3 szt. - ząbki czosnku
1 szt. - papryczka chilli
50 g - mieszanka przypraw curry
1 łyżka - mielona słodka papryka
1 szt. - puszka krojonych pomidorów
1 szt. - duża czerwona, słodka papryka
1 szt. - duży batat (słodki ziemniak)
2 szt. - marchewka
1 szt. - opakowanie młodego, świeżego szpinaku
1 kg - podudzia kurczaka bez kości (najlepiej zagrodowego lub ekologicznego)
1 łyżka - łyżka soli himalajskiej
1 łyżka - świeżo mielony pieprz
1 łyżka - przyprawa garam masala
0,5 l - mleko kokosowe (min. 65%)
1 łyżka - pasta kokosowa
1 szt. - dojrzała limonka
0,25 l - domowy bulion drobiowy
2 łyżka - olej kokosowy

Orientalne, pikantne, genialnie rozgrzewające a przy tym banalnie proste w przygotowaniu danie. Kurczak curry to danie, o którym się nie zapomina!

Kurczaka dzielimy na kawałki, obtaczamy w połowie mieszanki curry, doprawiamy połową soli, pieprzem i odstawiamy / marynujemy przez 30 minut. W garnku rozgrzewamy olej kokosowy. Wrzucamy posiekaną cebulę i kiedy się zeszkli dodajemy czosnek. Chwilę podsmażamy i dodajemy posiekaną drobno chili, a po ok 1-2 minutach wsypujemy suszoną słodką paprykę, garam masalę i pozostałą część curry. Podsmażamy na małym ogniu 3 minuty, ciągle mieszając. Dodajemy kurczaka i smażymy 5 minut. Teraz kolej na twarde warzywa: batata obieramy i kroimy w centymetrową kostkę. Marchewkę kroimy w cienkie półplasterki i razem z batatem wrzucamy do kurczaka. Dodajemy bulion i po 5 minutach pokrojoną słodką paprykę, mieszamy, przykrywamy i dusimy przez 10 minut na małym ogniu. Dodajemy pomidory w puszcze oraz pastę kokosową, zmniejszamy gaz i pozwalamy potrawie powoli dusić się przez kolejne 15 minut, z czego ostatnie 5 minut bez pokrywki. Dodajemy mleko kokosowe, otartą skórkę i sok z limonki, doprawiamy solą. Dajemy potrawie jeszcze ok 5 minut na małym ogniu i wrzucamy szpinak. Wyłączamy gaz, przykrywamy i po 2 minutach dokładnie mieszamy. Nakładamy na talerze i posypujemy świeżo posiekanym szczypiorkiem