

Sos butter chicken z mleczkiem kokosowym



Składniki

Opis wykonania

1 cebula
1 ząbek czosnku
1 łyżka oleju (np. rzepakowego)
1 łyżka masła klarowanego
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1/2 puszki mleczka kokosowego
1 łyżka skrobii ziemniaczanej (lub mąki pszennej)
Garść posiekanych orzechów nerkowca
Szczypta soli, pieprzu, imbiru, kardamonu, słodkiej papryki, kminu rzymskiego, cynamonu, kolendry

Maślany sos z pomidorami, orzechami i kokosem.

Znudził Ci się już kurczak w ziołach? A może chcesz przygotować aromatycznego burgera z sosem innym niż czosnkowy lub barbeque? Przychodzimy z pomocą – sos na bazie masła i mleczka kokosowego podbije każde, nawet bardzo wymagające podniebienie. Ale uwaga – to tylko dodatek do dań, najlepiej niskokalorycznych, bowiem sam sos do dietetycznych nie należy.

Opis przygotowania:

Pomidory sparz i obierz ze skórki, a następnie drobno posiekaj lub pokrój w kosteczkę.

Cebulę i czosnek drobno posiekaj.

Na patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę i czosnek i chwilę podsmażaj. Następnie na patelnię dodaj masło klarowane, posiekane pomidory i koncentrat.

Dodaj wszystkie przyprawy (później w razie potrzeby możesz doprawić sos ponownie).

Po kilku minutach podsmażania rozmieszaj mleczko kokosowe ze skrobcią i łyżką wody, a następnie wlej je na patelnię.

Zmniejsz ogień i, cały czas mieszając, zagotuj sos.

Gdy sos zgęstnieje, dorzuć do niego posiekane orzechy nerkowca i wymieszaj.

TIP

Jeśli nie przepadasz za aromatem kokosowym, mleczko możesz zastąpić tradycyjną śmietaną. Zamiast mleczka wykorzystaj połowę opakowania śmietany 12% lub 18%, a konsystencja dania pozostanie równie przyjemna dla podniebienia.