



Tadżin z kurczaka

Jednogarnkowa potrawa warzywna z drobiem

Kategorie: Mięsa i drób Kuchnia: arabska
<http://barwysmakow.pl/przepis/tadzin-z-kurczaka/>

- 1 godz. 6 porcji
- Tadżin z kurczaka
- Jednogarnkowa potrawa warzywna z drobiem
- Składniki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 500 g piersi z kurczaka
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 300 g cukinii
- 1 marchew
- 200 g ciecierzycy z puszki
- 1/2 cytryny
- 100 g suszonych śliwek
- 50 g migdałów
- 400 g krojonych pomidorów z puszki
- 400 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka pieprzu cayene



Sposób przygotowania

Przygotuj podstawowe składniki (odkładaj je do osobnych miseczek): umyj piersi z kurczaka i usuń z nich ewentualne błoni,

żyłki czy chrząstki i pokrój mięso w ok. 2 cm-owe kostki. Obierz cebulę i czosnek, drobno je posiekaj. Obierz cukinię i

marchewkę, pokrój je w krążki lub pół-krążki. Ciecierzycę odsącz na sicie. Wyciśnij sok z cytryny.

W specjalnym, glinianym naczyniu (tadżin) lub dużym garnku rozgrzej oliwę, wrzuc na nią cebulę, czosnek oraz kurczaka.

Podsmażaj na wolnym ogniu przez ok. 10 min, co jakiś czas mieszając (mięso musi stać się brązowe i lekko chrupiące).

Wymieszaj wszystkie przyprawy i zioła w małej miseczce.

Dodaj do kurczaka pozostałe składniki, dopraw ziołami i przyprawami.

Zwiększ ogień, doprowadź potrawę do wrzenia, po czym zmniejsz ogień, przykryj całość pokrywką i gotuj przez ok. 20 min,

aż warzywa staną się miękkie i wszystkie smaki połączą się ze sobą.

Zdejmij pokrywkę i kontynuuj gotowanie jeszcze przez 10 min, aż płyn odrobinę się zredukuje.

Gotowe danie serwuj na ciepło, najlepiej w glinianych miseczkach.

Maroko Produkt Sp z o.o.

Maroko sklep - marka handlowa

ul. Jeżynowa 1, 62-002 Suchy Las k/ Poznań

tel. +48 61 811 50 02, fax. +48 61 812 59 02, e-mail. biuro@marokosklep.com, NIP 97201241980

www.konbud.com, www.marokosklep.com, www.marokowina.pl