KIKKOMAN

# Butter chicken z ponzu i garam masala

Czas ogółem **110 min** **25 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania **60 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
**2.005 kJ / 480 kcal**

Tłuszcz: **24,3 g** Białko: **43,2 g**
Węglowodany: **19,5 g**

## SKŁADNIKI

**4 porcj(e/i)**

| | |
|---|---|
| **600 g** | filetu z piersi kurczaka |
| **2** | ząbki czosnku |
| **1 kawałek** | imbiru, ok. 2 cm |
| **2 łyżeczki** | papryki w proszku |
| **8 łyżki** | Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman |
| **300 g** | jogurtu |
| **1 łyżeczka** | pieprzu cayenne |
| **2 łyżeczki** | garam masala |
| **2** | cebule |
| **3 łyżki** | masła |
| **700 ml** | passaty (z butelki lub puszki) |
| **2 łyżki** | przecieru pomidorowego |
| **200 g** | śmietany |
| **1 szczypta** | mielonego cynamonu |
| **2 łyżeczki** | miodu (lub syropu klonowego albo Słodkiej przyprawy mirin Kikkoman) |
| | pietruszka do dekoracji |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**600 g** filetu z piersi kurczaka - **2** ząbki czosnku - **1 kawałek** imbiru, ok. 2 cm - **2 łyżeczki** papryki w proszku - **5 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **300 g** jogurtu - **1 łyżeczka** pieprzu cayenne - **2 łyżeczki** garam masala
Kurczaka pokrój na kawałki. Przygotuj marynatę. W tym celu drobno posiekaj czosnek i imbir i wymieszaj z papryką w proszku, Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman, jogurtem, pieprzem cayenne i garam masala. Wymieszaj z kurczakiem i marynuj przez co najmniej 1 godzinę.

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przełóż zamarynowane mięso do naczynia żaroodpornego i piecz przez około 25 minut (lub smaż na gorącym oleju na patelni).

### Krok 2

**2** cebule - **1,5 łyżka** masła - **700 ml** passaty (z butelki lub puszki) - **2 łyżki** przecieru pomidorowego
Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na roztopionym maśle. Dodaj passatę i przecier pomidorowy i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, od czasu do czasu mieszając.

### Krok 3

**1,5 łyżka** masła - **200 g** śmietany - **3 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **szczypta** szczypta mielonego cynamonu - **2 łyżeczki** miodu (lub syropu klonowego lub Słodkiej przyprawy mirin Kikkoman) - pietruszka do dekoracji

Na patelnię dodaj upieczony filet (może być razem z marynatą), resztę masła i śmietanę. Krótko podgrzej. Dopraw Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman, przyprawami i miodem. Udekoruj pietruszką i podawaj.