

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	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
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. Przetłóź 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. Krótco podgrzej. Dopraw Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman, przyprawami i miodem. Udekoruj pietruszką i podawaj.