

MARYNOWANE UDA Z KURCZAKA ZAGRODOWEGO DUSZONE Z POMIDORAMI, CIECIORKĄ I ŚWIEŻO SIEKANĄ KOLENDRĄ

1 godz

Lista składników:

1 łyżeczka nasion kolendry
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 pęczek posiekanej świeżej kolendry
1 pokrojona cukinia
1 pokrojona w kostkę słodka cebula
½ szklanki bulionu drobiowego
100 g cieciorke (z puszki)
3 łyżki oleju rzepakowego
3 rozgniecione ząbki czosnku
400 g przecieru pomidorowego
5 łyżek oleju rzepakowego
800g ud z Kurczaka Zagrodowego
Garść prażonych migdałów
Garść prażonych orzechów nerkowca
imbir i kurkuma
ostra papryka
kmin rzymski
sól



Oczyszczone, umyte i osuszone uda z Kurczaka Zagrodowego natrzeć wszystkimi przyprawami i odstawić na około 4 godziny do lodówki.

Następnie obsmażyć z każdej strony, zdjąć z patelni i odstawić w ciepłe miejsce.

W szerokim garnku rozgrzać oliwę i obsmażyć cebulę z cukinią. Następnie wlać bulion oraz pomidory, zagotować

i dodać przygotowanego wcześniej kurczaka. Do gotującego się kurczaka dodać również cieciorę, migdały oraz orzechy, a całość doprawić do smaku solą, imbirem, kurkumą, ostrą papryką oraz kminem rzymskim. Po kilku minutach zdjąć z ognia i dodać posiekaną świeżą kolendrę. Tak przygotowane uda podawać z kaszą kuskus z rodzynkami i pomidorami.