

SOCZYSTE PODUDZIA KURCZAKA ZAGRODOWEGO PO MEKSYKAŃSKU

1,5 godziny

Lista składników:

1 kg podudzia z Kurczaka Zagrodowego

2 łyżeczki oleju

1/2 łyżeczki cynamonu

1/3 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej

2 łyżeczki słodkiej mielonej papryki

1/3 łyżeczki cayenne

sól i pieprz do smaku

SKŁADNIKI NA SOS:

1/2 cebuli

3 łyżki oleju

2 ząbki czosnku

3 łyżki przecieru pomidorowego

1/3 szklanki wody

1 łyżeczka cukru

sól i pieprz do smaku

DODATKOWO:

2 czerwone cebule

1 puszka fasoli czerwonej

3/4 cukinii

2 pomidory

3 ząbki czosnku

3 gotowane mini kukurydzy

3 łyżki pietruszki suszonej



Umyte i osuszone podudzia natrzyj olejem, solą, pieprzem, oraz wymieszanymi uprzednio przyprawami: cynamonem, gałką, papryką oraz cayenne.

Przygotuj sos: na patelni rozgrzej olej i zeszklij na nim posiekaną w kostkę cebulę, pod koniec dodaj posiekany czosnek. Dołóż przecier pomidorowy, cukier, wodę oraz sól i pieprz do smaku. Zagotuj sos do lekkiego zgęstnienia.

W naczyniu ułóż podudzia, zalej je sosem i obłóż warzywami: pokrojoną w piórka cebulą, odcedzoną i opłukaną fasolą, pokrojonymi w ósemki pomidorami, kawałkami czosnku, cukinią w talarkach oraz kawałkami kukurydzy. Posyp całość suszoną pietruszką. Piecz kurczaka przez 1 godzinę w temperaturze 180 stopni C.