

Kuřecí prsa Tikka Masala



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min

Celkový čas: 20min , Porce: 4

1920 kalorií , **0 g** cukrů , **143 g** tuků , **137 g** bílkovin

Autor: HOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-tikka-masala>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na větší kostky(asi jako na guláš), osolíme. V kastrolu na malém plameni ořejeme olej a přidáme do něj celou skořici a kardamon a chvilku mícháme, aby se olej provoněl. Pak přidáme maso a opečeme, stačí jen chvíli, aby se zatáhlo, přidáme podélně na plátky nakrájenou cibuli, zázvor a česnek a zase dobře promícháme, přidáme všechno suché koření a po chvíli přidáme rajče nakrájené na drobné kostičky a rajčatový protlak, osolíme podle chuti. Pokud je jídlo suché, přidáme trošku vody a dusíme bez pokličky asi 10-15 minut. Tekutina se nesmí vyvařit. Na závěr přidáme kokosové mléko a ještě vaříme asi 1-2 minuty.

Ochutnáme a případně osolíme. Maso by mělo být hodně měkké, téměř by se mělo rozpadat a sosík by měl mít řidčí konzistenci (je možno jej trochu zahustit máčeným škrobem, ale Indové to nedělají). Podáváme posypané čerstvým koriandrem a nudličkami čilli s dušenou rýží, nejlépe s Basmati nebo s plackami chapatti, hodí se i arabský chléb a jíme rukou. Já dávám přednost rýži a příboru. Indové dělají Tikka Masalu z celého kuřete, kuře i s kostí rozsekají na kousky a dusí tak

Ingredience

- ✓ 600 g kuřecích prsou
- ✓ 6 lžíc rostlinného oleje
- ✓ 3-4 cm skořice celé
- ✓ 2 cibule větší
- ✓ 3 lžičky drceného česneku
- ✓ 3 lžičky strouhaného zázvoru
- ✓ 1 lžička mletého koriandru
- ✓ 1 lžička mleté chilli papričky
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 2 lžičky garam masala
- ✓ 1 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 2 rajčata
- ✓ sůl
- ✓ 2,5 dcl kokosového mléka
- ✓ hrst čerstvých listů koriandru
- ✓ 1 zelené chilli
- ✓ 2-3 kardamony

Kategorie

Výjimečný den, Indická, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Exotika, Hlavní chod

dlouho, dokud se maso neodděluje od kosti.



Tip k receptu

Místo Garam Masaly lze použít Tandoori Masalu
jídlo dostane jinou chuť a barvu.

