Duszony kurczak po marokańsku

Pierś kurczaka udusimy z pożywnymi składnikami, typowymi dla kuchni północnoafrykańskiej – cieciorką, cytryną, listkami kolendry i morelami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki suszonych moreli
1 szklanka wrzątku
1 łyżka oliwy z oliwek
4 połówki piersi kurczaka, bez skóry i kości (ok. 175 g każda)
1 duża cebula, drobno posiekana
6 ząbków czosnku, posiekanych
2 łodygi selera naciowego,
pokrojone w cienkie plasterki
1 szklanka cieciorki z puszki,
odsączonej i przepłukanej
450 g pokrojonych pomidorów z puszki (bez soli)
2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

1 i 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki pieprzu
1/2 szklanki świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać morele wrzątkiem w małej misce. Odstawić na 10 minut w temperaturze pokojowej. Odlać morele, zachować płyn. Pokroić morele w kostkę.

2) Rozgrzać oliwę na dużej patelni na średnim ogniu. Wrzucić piersi kurczaka i smażyć po 3 minuty z każdej strony, aż przyrumienią się na złocisty kolor. Przełożyć na talerz.

3) Wrzucić na patelnię cebulę i czosnek. Smażyć 7 minut, często mieszając, aż cebula zmięknie. Dodać selera naciowego i smażyć jeszcze 3 minuty.

4) Dodać morele, płyn, w którym się moczyły, cieciorkę, pomidory, skórkę i sok z cytryny, mieloną kolendrę i pieprz.

5) Doprowadzić do wrzenia i wrzucić na patelnię kurczaka. Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić powoli przez 15 minut, aż mięso będzie gotowe. Tuż przed podaniem dodać do sosu listki kolendry i wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 367 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 16% NKT), 45 g białka, 32 g węglowodanów, 7,2 g błonnika, 99 mg cholesterolu, 232 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock