

# Duszony kurczak po marokańsku

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

---

## 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 cieciora 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