Grillowana pierś z kurczaka po indyjsku

Smakowite danie z kuchni indyjskiej. Zaskocz swoich znajomych nowym podejściem do kurczaka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z piersi kurczaka
olej słonecznikowy, do nasmarowania

Marynata jogurtowa
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
2 cm świeżego imbiru, posiekanego
1 i 1/2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
1 i 1/2 łyżeczki przyprawy garam masala
1 i 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1 i 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki kurkumy
1 szczypta pieprzu kajeńskiego

100 g jogurtu

Ogórkowa raita
1 ogórek, starty na tarce
1 pomidor, pokrojony w małą kostkę
350 g jogurtu naturalnego
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1 szczypta pieprzu kajeńskiego
1 szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do dużej miski czosnek, imbir i pozostałe składniki marynaty. Wymieszać, żeby powstała gładka masa – można to zrobić w mikserze lub robocie kuchennym. Jeśli miska będzie za mała, żeby pomieścić jeszcze filety z kurczaka, trzeba przełożyć marynatę do większej miski.

2) Nakroić filety z kurczaka ukośnie w dwóch lub trzech miejscach. Włożyć do marynaty i obrócić kilka razy, żeby się nią pokryły. W miejsca nacięć wetrzeć palcami marynatę. Przykryć i odstawić na 30 minut w chłodnym miejscu.

3) Rozpalić grill.

4) Przygotować raitę. Mocno wycisnąć w rękach nadmiar płynu ze startego ogórka. Wlać jogurt do miski. Dodać ogórka, pomidora, kolendrę, kmin rzymski, pieprz kajeński, sól i pieprz. Dokładnie wymieszać całość.

5) Piec filety z kurczaka na grillu 12–15 minut, aż całkowicie się upieką w środku. Podczas pieczenia regularnie obracać i smarować marynatą.

6) Wyłożyć na półmisek, przystroić cząstkami cytryny i posypać listkami kolendry. Ogórkową raitę podać w osobnym naczyniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 240 kcal, 40 g białka, 5,5 g tłuszczów, 6 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock