Grillowane piersi kurczaka po indyjsku

Pierś z kurczaka można przygotować w formie szaszłyków, wystarczy tylko pokroić mięso w kostkę przed włożeniem do marynaty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 piersi kurczaka, bez skóry i kości (ok. 150 g każda)
cząstki cytryny lub limonki, do podania gałązki świeżej kolendry, do dekoracji

MARYNATA JOGURTOWA
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
1 łyżka świeżego imbiru, posiekanego
1 i 1/2 łyżeczki przecieru pomidorowego
1 i 1/2 łyżeczki garam masala
1 i 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1 i 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

1/4 łyżeczki kurkumy
szczypta pieprzu kajeńskiego
100 ml jogurtu naturalnego

RAITA
300 ml jogurtu naturalnego
1 ogórek, pokrojony wzdłuż na ćwiartki i oczyszczony z pestek
100 g pomidorów, drobno pokrojonych
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
szczypta pieprzu kajeńskiego
szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać patelnię grillową lub grill do wysokiej temperatury. Wymieszać w blenderze składniki na marynatę jogurtową. Gdy będzie gotowa, przelać ją do dużej miski (odlać 1/2 szklanki do użycia później).

2) Zrobić po 2 nacięcia z obu stron piersi. Włożyć mięso do marynaty, dokładnie w niej obtoczyć.

3) Posmarować patelnię lub grill olejem. Opiekać mięso 12–15 minut, aż wyciekające z niego soki będą przejrzyste, a marynata lekko przypalona. Od czasu do czasu odwracać i polewać zachowaną marynatą.

4) Przygotować raitę. Wlać jogurt do miski. Zetrzeć ogórek na tarce o grubych oczkach, odcisnąć. Dodać do jogurtu razem z pozostałymi składnikami na raitę. Dokładnie wszystko wymieszać i nałożyć do miseczki.

5) Przełożyć piersi na półmisek. Udekorować cząstkami cytryny i gałązkami kolendry. Podawać z raitą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 306 kcal, 39 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 10 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 175 mg sodu, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock