Królik duszony z cieciorką po hiszpańsku

W Hiszpanii, z której pochodzi przepis na tę pikantną potrawę, cieciorka jest bardzo popularna. Często dusi się ją z niewielką ilością mięsa i warzywami. Przyrządzone w ten sposób jednogarnkowe danie jest wyjątkowo pyszne i pożywne. Najlepiej podawać je z kromkami wiejskiego chleba i zbierać nim smakowity sos!

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

110 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
340 g mięsa królika bez kości, pokrojonego na duże kawałki
2 cebule, grubo posiekane
3 ząbki czosnku, posiekane
1 duża czerwona papryka, grubo posiekana
1 łyżka papryki w proszku
1/2 łyżeczki łagodnego chili w proszku
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

duża szczypta cynamonu
2 liście laurowe
250 ml czerwonego wytrawnego wina
250 ml wywaru z kurczaka
225 g pokrojonych pomidorów z puszki
2 łyżki przecieru pomidorowego
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 szczypty szafranu
4 łyżki gorącej wody
400 g cieciorki z puszki, odsączonej i przepłukanej
225 g młodych ziemniaków, oskrobanych i przekrojonych na połówki
listki z 2 gałązek świeżego oregano lub majeranku, posiekane
sok i skórka otarta z 1 małej pomarańczy, najlepiej czerwonej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w naczyniu żaroodpornym. Wrzucić mięso i obrumienić ze wszystkich stron. Dodać cebulę, czosnek i czerwoną paprykę. Smażyć 5 minut, często mieszając, aż cebula zmięknie. Dodać paprykę w proszku, chili, kmin rzymski, cynamon i liście laurowe. Starannie wymieszać i smażyć jeszcze minutę.

2) Wlać wino i wywar, dodać pomidory z sokiem, przecier pomidorowy oraz połowę natki pietruszki. Przykryć i doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień na maleńki i dusić 40 minut, aż mięso zrobi się bardzo miękkie. Pokruszyć szafran do małej miski w zalać gorącą wodą. Wymieszać i odstawić na 15–20 minut.

3) Dodać do mięsa cieciorkę i ziemniaki, szafran wraz z wodą, w której się moczył, oregano lub majeranek oraz skórkę i sok z pomarańczy. Wymieszać i dusić 25–30 minut na maleńkim ogniu, aż sos zgęstnieje i nie będzie przypominał zupę. Skosztować i w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem do smaku. Wyjąć

listki laurowe. Podawać danie na gorąco, posypane resztą natki pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 417 kcal, 33 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 41 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 9 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock