

Kurczak tikka

„Tikka” oznacza kawałeczki. W przypadku tej klasycznej potrawy są to kawałeczki świeżej piersi kurczaka. Marynuje się je przez noc w jogurcie z aromatycznymi przyprawami, następnie nabija na szpadki i opieka pod grillem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

MARYNATA

150 ml jogurtu naturalnego
1 łyżeczka mąki kukurydzianej
1 mała cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
1 łyżka świeżego imbiru, drobno pokrojonego
1 czerwona papryczka chili, posiekana
sok z 1 cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki papryki w proszku
1 łyżeczka garam masala
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego

1/2 łyżeczki kurkumy
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

500 g piersi kurczaka, bez skóry i kości, pokrojonych na duże kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1) Starannie utrzeć w robocie kuchennym lub blenderze składniki na marynatę, aby miała jednolitą konsystencję.

2) Włożyć kawałki mięsa do szklanej miski. Połać marynatą, wymieszać, przykryć. Wstawić miskę na noc do lodówki.

3) Namoczyć 12 drewnianych szpadek przynajmniej na 20 minut w zimnej wodzie, by nie spaliły się podczas pieczenia mięsa.

4) Rozgrzać grill w piekarniku do niezbyt wysokiej temperatury. Nabić kawałki piersi na szpadki. Ułożyć szaszłyki na kratce do grillowania i opiekać 15–20 minut. Podczas pieczenia odwracać od czasu do czasu i polewać marynatą, żeby mięso było soczyste.

5) Podawać na gorąco lub na zimno, z ciepłym chlebkiem naan lub pita i z raitą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 295 kcal, 29 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 5 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 401 mg sodu, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock