Pierożki z kurczakiem w curry

Te małe pierożki z ciasta filo przypominają indyjskie samosy z nadzieniem z warzyw lub mięsa. Są bardzo aromatyczne, ponieważ przyrządza się je z dodatkiem curry, mielonego imbiru i sosu chutney z mango. Najlepiej smakują podawane na gorąco, z dodatkowym sosem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

40 pierożków

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 mała cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
1 i 1/2 łyżeczki curry w proszku
3/4 łyżeczki mielonego imbiru
1 ziemniak, pokrojony w małą kostkę
125 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
1/2 łyżeczki soli
300 g ugotowanego mięsa kurczaka, z piersi lub udek, pokrojonego w kostkę
70 g sosu chutney z mango,

owoce drobno pokrojone
10 arkuszy ciasta filo, o wymiarach 28 x 43 cm
125 g masła, stopionego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Smażyć cebulę i czosnek 7 minut, często mieszając. Dodać curry i imbir, smażyć minutę, aż przyprawy zaczną wydzielać aromat.

2) Wrzucić kawałki ziemniaka, dodać wywar, sól i 60 ml wody, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Przykryć wywar i gotować 7 minut, aż ziemniaki zmiękną. Przełożyć je do miski, dodać mięso kurczaka i chutney, wymieszać. Ostudzić.

3) Rozgrzać piekarnik do 200ºC. Rozwinąć ciasto filo, przykryć folią spożywczą. Do przygotowania kolejnych pierożków wyjmować tylko po dwa arkusze, żeby pozostałe nie wyschły. Rozłożyć jeden arkusz na blacie, dłuższą stroną do siebie. Posmarować odrobiną stopionego masła. Ułożyć na wierzchu drugi arkusz, również posmarować go masłem. Pokroić oba razem w poprzek na 8 pasków.

4) Nałożyć pełną łyżeczkę nadzienia na jeden pasek ciasta, w pobliżu prawego górnego rogu. Założyć ukośnie lewy górny róg na nadzienie. Zwijać pasek z nadzieniem w dół w taki sposób, żeby powstał trójkątny pierożek. Tak samo przygotować resztę pierożków.

5) Ułożyć pierożki na lekko natłuszczonej blasze do pieczenia, posmarować masłem. Piec 10 minut. Odwrócić i piec jeszcze 5 minut, aż się przyrumienią. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 53 kcal, 2 g białka, 3 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 3 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 111 mg sodu, <1 g

błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock