

Kuřecí prsa Tikka Masala



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

1920 kalorií , **0 g** cukrů , **143 g** tuků , **137 g** bílkovin

Autor: hOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-tikka-masala>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na větší kostky (asi jako na guláš), osolíme. V kastrolu na malém plameni ořejeme olej a přidáme do něj celou skořici a kardamon a chvíli mícháme, aby se olej provoněl. Pak přidáme maso a opečeme, stačí jen chvíli, aby se zatáhlo, přidáme podélně na plátky nakrájenou cibuli, zázvor a česnek a zase dobře promícháme, přidáme všechno suché koření a po chvíli přidáme rajče nakrájené na drobné kostičky a rajčatový protlak, osolíme podle chuti. Pokud je jídlo suché, přidáme trošku vody a dusíme bez pokličky asi 10-15 minut. Tekutina se nesmí vyvařit. Na závěr přidáme kokosové mléko a ještě vaříme asi 1-2 minuty. Ochutnáme a případně osolíme. Maso by mělo být hodně měkké, téměř by se mělo rozpadat a sosík by měl mít řidčí konzistenci (je možno jej trochu zahustit máčeným škrobem, ale Indové to nedělají). Podáváme posypané čerstvým koriandrem a nudličkami chilli s dušenou rýží, nejlépe s Basmati nebo s plackami chapatti, hodí se i arabský chléb a jíme rukou. Já dávám přednost rýži a příboru. Indové dělají Tikka Masalu z celého kuřete, kuře i s kostí rozsekají na kousky a dusí tak dlouho, dokud se maso neodděluje od kosti.

Ingredience

- 600 g kuřecích prsou
- 6 lžíc rostlinného oleje
- 3-4 cm skořice celé
- 2 cibule větší
- 3 lžičky drceného česneku
- 3 lžičky strouhaného zázvoru
- 1 lžička mletého koriandru
- 1 lžička mleté chilli papričky
- 1 lžička mleté papriky
- 2 lžičky garam masala
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 2 rajčata
- sůl
- 2,5 dcl kokosového mléka
- hrst čerstvých listů koriandru
- 1 zelené chilli
- 2-3 kardamony

Kategorie

Výjimečný den, Indická, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Exotika, Hlavní chod

▫ **Tip k receptu**

Místo Garam Masaly lze použít Tandoori Masalu
jídlo dostane jinou chuť a barvu.

