

Kakas joghurtos lében, sáfrányos bulgurral - készített George Mathla, SYR-GARY csapat



Hozzávalók:

1 kisebb konyhakész kakas, só, 1 vöröshagyma, néhány gerezd fokhagyma, néhány szem kardamom, római kömény, egész fekete bors és koriandermag a joghurtos léhez:

1 vöröshagyma, 6-7 dkg ghí (tisztított vaj, pontosabban addig melegített vaj, míg a víztartalma el nem párolog, s csak a zsírja marad), néhány gerezd fokhagyma, 1 nagy pohár (450 gramm) jól lecsöpögtetett natúr joghurt, só

a sáfrányos bulgurhoz:

1 vöröshagyma, 5 dkg ghí (tisztított,

pontosabban víztartalmától megszabadított vaj), egy 2,5 decis pohár bulgur (főtt búzatöret), 2-3 evőkanál főtt csicseriborsó, sáfrány, kurkuma, őrölt fehér bors, só

1. A kakas nagytestű jószág, így érdemes úgy kalkulálni vele, hogy vagy a combjait vagy a mellét eltesszük más étel készítéséhez, a többi tökéletesen elegendő ehhez a fogáshoz, amit földarabolva egy fazékba vagy bográcsba rakunk. Annyi vizet öntünk rá, amennyi bőven ellepi. Megsózzuk, a megtisztított és fölszeletelt hagymát meg fokhagymát valamint a fűszereket belerakjuk. Ha forr kis lángra állítjuk alatta tüzet, lefedjük, a húst puhára főzzük.

2. A joghurtos léhez a hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és az olvasztott ghín üvegesre piritjuk. A zúzott fokhagymát hozzákeverjük, majd ráöntjük a jól lecsöpögtetett joghurtot. Egy keveset a kakas főzőlevéből rászűrünk, és szüntelenül kevergetve, kis lángon főzzük. Ha időközben túlzottan sűrűsödne, mindig öntünk rá egy keveset a kakas levéből, de ne feledkezzünk meg - főként eleinte - a folyamatos keverésről, mert a joghurt kicsapódik benne. Készítője szerint kb. 1 órán át kell így főzni, de ha valaki siet, fele tejföllel és fele joghurttal, egy kis keményítővel sűrítve is megfőzheti. A végén megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk.

3. A sáfrányos bulgurhoz a hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy kis lábasban, a ghín kevergetve megfonnyasztjuk. A bulgurt rászórjuk, kevergetve kissé megforrósítjuk. A lecsöpögtetett csicserit hozzáadjuk, majd a bulgur súlyának háromszoros mennyiségű, azaz 7,5 deci forró vizet ráöntünk. Egy kevés sáfránnyal, kurkumával és őrölt fehér borsal fűszerezük, megsózzuk. Kis lángon, lefödve főzzük kb. 20 percig, majd a tűzről lehúzzuk, a fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, így hagyjuk puhulni a saját gőzében 30-40 percen át.

Kakas joghurtos lében, sáfrányos bulgurral - készített George
Mathla, SYR-GARY csapat

4. A csicseris bulgurt tányérra halmozzuk, a puha kakashúst ráhalmozzuk, a joghurtos lével leöntjük.

Megjegyzés

- Az arab világban nem kakasból, hanem bárányból főzik ezt az ételt.

6 főre

Elkészítési idő: 2,5 óra

Egy adag (körettel): 556 kcal • fehérje: 34,8 gramm • zsír: 27,1 gramm • szénhidrát: 43,2 gramm • rost: 9,3 gramm • koleszterin: 141 milligramm