



Hozzávalók:

8 kisebb csirkefelsőcomb, 8 apró piros csilipaprika, 1 kiskanál durvára őrölt koriandermag, 6 evőkanál olaj, 3 gerezd fokhagyma, 1 kg meghámozott, apróra vágott paradicsom konzerv is lehet), 4 kis apróra vágott zöld csilipaprika, ujjnyi tisztított, apróra vágott gyömbér, 1 evőkanál apróra vágott korianderzöld, só, 2 kiskanál garam masala (készen kapható fűszerkeverék), 1 kiskanál őrölt édesköménymag

1. A combokról a bőrt lefejtjük. A piros csilipaprikát a koriandermaggal és 1-2 evőkanál vízzel összetörjük úgy, hogy sima krém legyen belőle.
2. Az olajat egy wokban megforrósítjuk és a zúzott fokhagymát közepes lángon kissé pirítjuk benne. A korianderrel összetört paprikát és a paradicsomot hozzáadjuk, 5-10 percig főzzük. Ezután kerül bele a zöld csilipaprika, a gyömbér 3/4-e és a korianderzöld 1/3-a. Kis lángon, kevergetve 4-5 percig főzzük.
3. A húst hozzáadjuk, megsózzuk és lefödve, kis lángon kb. 45 perc alatt puhára pároljuk. Végül a garam masalával és az édesköménymaggal fűszerezzük, ha kell megsózzuk, még 2-3 percig főzzük. A félretett gyömbérrel és korianderzölddel meghintjük. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy paleo étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 440 kcal