
Kura ze szpinakiem

Dodano: 2010-01-01 14:40:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1286 razy.

Kuchnia egipska

1 kura pokrajana na porcje

1 średnia cebula

1 średnia marchew

1/2 kg szpinaku wyflukanego, osączonego

1/2 łyżeczki zmielonej kolendry

2 rozrarte ząbki czosnku

1 łyżeczka soli

1 /2 kostki masła lub margaryny

- 1: Kurę, cebulę i marchew włożyć do garnka, wlać tyle wody, aby wszystko przykryła.
 2. Zagotować , zmniejszyć płomień i gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 2 godz., aż mięso będzie miękkie. Wywar odlać do innego naczynia.
 3. Szpinak grubo posiekać .
 4. Kolendrę i sól z czosnkiem utrzeć na pastę.
 5. Do rondla z rozgrzonym masłem lub margaryną włożyć kawałki kury i pastę z przyprawami, smażyć przez 10 min.
 6. Dodać szpinak i smażyć na średnim ogniu przez 10 min., kilkakrotnie mieszając.
 7. Doprawić solą.
 8. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko, oddzielnie podać wywar jako zupę, doprawioną do smaku solą i pieprzem.
- Proporcje dla 6-8 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD