Kapama (kurczak w ziołach)

Dodano: 2000-08-20 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3105 razy.

1/4 łyżeczki czarnego pieprzu,

1/2 łyżeczki mielonych goź dzików,

1/2 mielonego cynamonu,

2,5 łyżki soku z cytryny,

3 piersi kurczaka przekrojone na pół,

olej do smażenia,

1 drobno pokrojona cebula,

1 posiekany ząbek czosnku,

3/4 filiżanki wrzącej wody,

1/2 filiżanki białego wina,

150 g przecieru pomidorowego (2 małe puszki),

400 g obranych ze skóry pomdorów,

łyżka cukru,

1 łyżka mąki kukurydzianej rozpuszczona w 1/4 filiżanki zimnej wody (niekoniecznie),

0,5 g ugotowanego makaronu lub 3 filiżanki ryżu,

3 łyżki utartego parmezanu (lub innego twardego sera),

sól

W filiżance mieszamy pieprz, goź dzik, cynamon i sok z cytryny. W głębokiej misce układamy piersi kurczaka i zalewamy je marynatą, pilnując, aby każdy kawałek był dokładnie zamoczony. Podsmażamy w rondlu części kurczaka i odkładamy je na talerz, a do rondla wrzucamy czosnek i cebulę. Po chwili wlewamy wodę i wino, dodajemy przecier pomidorowy, świeże pomidory i odrobinę cukru. Dokładnie mieszamy do chwili zagotowania. Przykrywamy rondel i pozostawiamy go na małym ogniu przez ok. 1 godz. Jeśli chcemy, aby sos był bardziej gęsty, po 40 min duszenia dodajemy mąkę kukurydzianą z wodą. Wkładamy kurczaka do rondla i całość gotujemy jeszcze przez 15 min. Po wyjęciu z rondla układamy piersi kurczaka na ugotowanym makaronie lub ryżu, polewmy sosem i posypujemy serem. Wartość odżywcza jednej porcji (z filiżanką makaronu lub ryżu) - 307 kcal, 9% tłuszczu, 53% węglowodanów, 38% białek.