
Kapama (kurczak w ziołach)

Dodano: 2000-08-20 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3183 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 pomidorów,
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.