



## Dania główne

# KURCZAK TIKKA MASALA



### SKŁADNIKI

---

- 1/2 kg piersi kurczaka
- 150 g jogurtu naturalnego Polskiego Mlekovita
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3-centymetrowy kawałek imbiru
- 3 ząbki czosnku
- 5 gałązek kolendry
- 2 limonki
- kmin rzymski
- mielone chili
- garam masala
- kurkuma
- sól

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

---

- Mięso umyć, podzielić na porcje, rozbić, oprószyć solą. Imbir obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Czosnek obrać, posiekać. Kolendrę opłukać, 2 gałązki odłożyć, resztę posiekać. Jedną limonkę pokroić na cząstki, z drugiej wycisnąć sok.
- Połączyć jogurt, koncentrat pomidorowy, sok z limonki, kolendrę. Dodać kmin rzymski, czosnek, imbir, po 1/2 łyżeczki mielonego chili, garam masala i kurkumy, wymieszać. Mięso obtoczyć w marynacie, odstawić do lodówki na co najmniej 4 godz., a najlepiej na całą noc.
- Mięso osączyć z marynaty, nadziać na namoczone patyczki. Ułożyć na rozgrzanym ruszcie, grillować ok. 10 min z każdej strony lub piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 st. Nałożyć na talerze, udekorować kolendrą i cząstkami limonki.