

Kuřecí ragú s hráškem

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor:

Suroviny

600 g kuřecích prsou

4 lžíce oleje

2 jarní cibulky

4 stroužky česneku

1 lžička garam masala

1 lžička citronové kůry, bio

1 chilli paprička

400 ml kokosového mléka

400 g hrášku + 200 g mladých lusků

Postup

1.

Maso omyjeme, osušíme nakrájíme na větší proužky. V robotu rozmixujeme cibulku, česnek a koření na pastu a obalíme v ní kousky masa. Necháme v chladu asi půl hodiny odpočinout.

2.

V hlubší pánvi nebo kastrole rozežřejeme olej a osmahneme na něm naložené maso i s pastou skoro dohněda, trvá to asi 5 minut. Přidáme jemně usekanou chilli papričku, citronovou kůru, promícháme a zalijeme kokosovým mlékem.

3.

Odmícháme ode dna všechny přípečky a vaříme na mírném ohni dalších 5 minut. Vsypeme hrášek a velmi mírným varem povaříme do změknutí, podle potřeby můžeme dolít trochou vody nebo vývaru. Nakonec dochutíme citronovou šťávou a solí. Můžeme podávat posypané lístky máty.

Pikantnost zvýrazníte, pokud přidáte do pasty ještě muškátový květ, kurkumu a kayenský pepř.

