

Indické kuře s opečenou zeleninkou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- kuřecí prsa 800 g
- jogurt bílý 125 ml
- žloutek 1 ks
- koření tandoori 1 lžice
- olej 1 lžice
- paprika 250 g
- cuketa 200 g
- mrkev 200 g
- cibule červená 100 g
- rajčátka cherry 100 g
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- dle potřeby olej 1 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Indie

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí prsíčka omyjeme a osušíme. Každé prso rozkrojíme na tři plátky a připravíme marinádu. Do mísy dáme bílý jogurt, lžici tandoori koření a jeden žloutek. Krátce vyšleháme metlou a přidáme kuřecí maso. Necháme alespoň 2 hodiny v lednici odležet. Na teflonové pánvi s trochou oleje opečeme kuřecí prsíčka z obou stran, asi po třech minutách.

Prsíčka před pečením neotíráme, ale opékáme i s jogurtem.

Připravíme si pečenou zeleninu: podélně přepůlíme papriky a odstraníme semeník. Papriky nakrájíme na silnější proužky, červenou cibuli na měsíčky a cuketu s mrkví na kolečka. Vložíme do pekáče, podlijeme olejem a dochutíme solí a pepřem. Pečeme v troubě při teplotě 180 °C zhruba 20 minut.

Pět minut před dokončením přidáme opláchnutá rajčátka a dopečeme. Zeleninu můžeme zjemnit přimícháním kousku másla.