

Kuře tandoori

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Kuřecí prsa omyjeme, osušíme a vkládáme do jogurtové marinády. Marinádu připravíme tak, že do bílého jogurtu vmícháme dvě polévkové lžíce koření tandoori, zakápneme olejem a utřeným česnekem, řádně promícháme. Kuřecí prsa v marinádě poté zabalíme potravinářskou fólií a uložíme do chladu minimálně na jeden až dva dny. Dobré je maso během dne otočit. Kuřecí maso pečeme na pánvi s olejem, možno i na grilu 160 - 180 °C a dopékáme v troubě na 220 - 240 °C na zlatavou kůrku. Zbylý jogurt nevyhazujeme. Svaříme ho v rendlíku s přidáním sladké smetany a oříškem másla. Nakonec rozmixujeme tyčovým mixerm a přecedíme. Dle chuti osolíme. Do vroucí osolené vody přidáme plátek citrónové kůry, kapku oleje a vsypeme potřebné množství rýže, vaříme zhruba 10 -12 minut. Během vaření s rýží často mícháme a dáváme si pozor, aby se nám nerozvařila. Uvařenou rýži po vychladnutí dáme na orestovanou jarní cibulku na másle s kurkumou, promícháme vidličkou a dochutíme solí.

Ingredience

- **Česnek** - 1 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Citróny** - 5 g
- **Kuřecí maso** - 600 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3% 150 g** - 500 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 3 g
- **Tandori masala 25 g** - 20 g
- **Lagris rýže jasmínová 500 g** - 400 g
- **30% UHT smetana Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 200 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 100 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

