Κοτόπουλο Tikka Masala
ΣΥΝΤΑΓΗ

Κοτόπουλο Tikka Masala



Χρόνος	3 ώρες +
Συστατικά	7 υλικά
Μερίδες	2 x

Αυτή η συνταγή είναι για τους λάτρεις της Ινδικής κουζίνας και με το Ben's Original™ Basmati η γευστική εμπειρία ολοκληρώνεται!

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Ρύζι Basmati 220g
- 1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 4 μπουτάκια κοτόπουλο, χωρίς το δέρμα και τα κόκκαλα
- 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας πάστα κάρυ Tikka
- 400γρ ψιλοκομμένες ντομάτες κονσέρβας
- 200ml γάλα καρύδας
- 1 μικρή χούφτα κόλιανδρος, χωρίς τα κοτσάνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεστάνετε ένα τηγάνι σε υψηλή θερμοκρασία (εάν το εσωτερικό του slow cooker σας

είναι ασφαλές για την κουζίνα, αυτό θα σας εξοικονομήσει χρόνο στο πλύσιμο!). Προσθέστε το λάδι και τα μπουτάκια κοτόπουλο και σοτάρετε, μέχρι να ροδίσουν. Μειώστε τη θερμοκρασία στο μισό και προσθέστε το κρεμμύδι και μετά την πάστα κάρυ. Μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά ή έως ότου τα μπαχαρικά αρχίσουν να απελευθερώνουν τα αρώματά τους.
2. Ανακατέψτε τις ψιλοκομμένες ντομάτες και το γάλα καρύδας και μεταφέρετε τα πάντα κατευθείαν μέσα στο slow cooker, με το καπάκι τοποθετημένο καλά. Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά, για τουλάχιστον 3 ώρες, ή μέχρι το κοτόπουλο να γίνει τρυφερό.
3. Ετοιμάστε το Ρύζι Ben's Original™, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και στη συνέχεια τοποθετήστε το σε μπολ. Από πάνω, τοποθετήστε το κάρυ από το slow cooker και γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2533kJ
- Πρωτεΐνη (g) 35.1g
- Υδατάνθρακες (g) 43.9g
- Σάκχαρα (g) 12.0g
- Λιπαρά (g) 31.0g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 12.1g
- Νάτριο (mg) 376.0g

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Κοτόπουλο, Περισσότερο από 30’, Πιάτα από όλο τον Κόσμο, Φτιάξτε το δικό σας takeaway

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Κοτόπουλο με Τηγανητό Ρύζι

ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά



Μεξικάνικη Πίτα με Κοτόπουλο

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

13 υλικά



Σολομός Tikka

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

9 υλικά

Source URL: *https://gr.bensoriginal.com/recipes/chicken-tikka-masala*