


Kurczak z kalafiolem w indyjskich przyprawach

Kurczak z kalafiolem w indyjskich przyprawach to aromatyczne danie, w którym soczyste kawałki kurczaka i delikatne różyczki kalafiora są obtoczone mieszanką wyrazistych przypraw.

 Czas na High: 4-5H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 6-7H

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- - 700 g pomidorów pokrojonych w kostkę mogą być z puszki
- - 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- - 2 łyżki mielonego imbiru
- - 1 łyżka curry w proszku
- - Sól i świeżo zmielony pieprz
- - 1 1/2 kg ud kurczaka bez kości i skóry
- - 1 mała główka kalafiora, posiekana
- - 1 średnia cebula, posiekana
- - 1/4 szklanki złotych rodzynek
- - 1 szklanka białego ryżu
- - 1/2 szklanki kolendry
- - Jogurt grecki i cząstki cytryny do podania



Wykonanie:

1. W wolnowarze wymieszaj pomidory, koncentrat pomidorowy, imbir, curry, 1/2 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki pieprzu.
2. Dodaj kurczaka, kalafior, cebulę i rodzyнки do wolnowaru i wymieszaj.
3. Gotuj pod przykryciem, aż kurczak będzie ugotowany, 4 do 5 godzin na HIGH lub 6 do 7 godzin na LOW.
4. Dwadzieścia minut przed podaniem ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Nałóż mieszankę kurczaka na ryż i posyp kolendrą. Podawaj z jogurtem i kawałkami cytryny.