Tagine z kurczaka, moreli i ciecierzycy

Rozpływające się w ustach połączeniu kurczaka i moreli Idealne na weekendowe spotkanie.

Czas na High: 0-
Ilość porcji: 3-5
Czas na Low: 6H
Czas przygotowania: 20

Składniki

• 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
• 8 małych udek kurczaka bez skóry
• 1/4 szklanki mąki uniwersalnej
• 1 duża brązowa cebula, przepołowiona, grubo pokrojona
• 2 rozgniecione ząbki czosnku
• 1 łyżeczka mielonego kminku
• 1 łyżeczka mielonej kolendry
• 1 łyżka mielonej kurkumy
• 1 laska cynamonu
• 1 1/2 szklanki płynnego bulionu
• 410 g puszka połówek moreli
• 400 g puszka ciecierzycy, odsączonej, opłukanej
• 150 g zielonej fasoli
• 1/2 szklanki świeżych liści kolendry
• 1 długie czerwone chili, cienko pokrojone
• ¼ szklanki pistacji, grubo posiekanych
• Kuskus, do podania



Wykonanie:

Rozgrzej 1/2 oleju na dużej patelni. Wrzuć kurczaka do mąki, aby go obtoczyć, strzepując nadmiar. Obsmażaj kurczaka, partiami, obracając, przez 5 minut lub do zrumienienia na całej powierzchni. Przenieść do wolnowaru.
Na tej samej patelni rozgrzej pozostały olej. Smaż cebulę, mieszając, przez 5 minut lub aż zmięknie. Dodaj czosnek, kumin, mieloną kolendrę i kurkumę. Gotuj, mieszając, przez 1 minutę lub do uzyskania aromatu. Dodaj laskę cynamonu i bulion. Dopraw pieprzem. Doprowadzić do wrzenia.
Odsącz morele, zachowując 1/2 szklanki soku. Dodaj ciecierzycę i sok z moreli do wolnowaru. Połówki moreli odstaw do lodówki. Zalej kurczaka w wolnowarze mieszanką cebulową. Przykryć pokrywką. Gotuj na LOW przez 6 godzin lub na HIGH przez 3 godziny. Dodaj fasolę i pozostałe połówki moreli. Gotuj w trybie HIGH przez kolejne 30 minut.