

Ciecierzycza z kurczakiem w pomidorach



Autor: **Futka**

Przepisów: **980** Ocena: **26753**



1-2 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 1 szklanka ciecierzycy
- 1 pierś z kurczaka
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 cebula biała
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki bazylii
- 1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej
- szczypta pieprzu cayenne
- cukier brzozy (ksylitol)
- sól i pieprz
- oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

- 1 Ciecierzycę moczymy w wodzie przez 12 godzin (1 szklankę cieciorkei zalewamy 3 szklankami wody). Po namoczeniu gotujemy ją w lekko osolonej wodzie z moczenia przez około 45 minut z dodatkiem łyżeczki masła. Cebulę kroimy w kostkę i szklimy ją na oliwie z oliwek, a następnie dodajemy pokrojone kawałki kurczaka, doprawione solą oraz pieprzem i chwilę razem przesmażamy.



- 2 Podsmażoną cebulkę i kurczaka zalewamy pomidorami krojonymi z puszki, dodajemy

przeciśnięty przez praskę czosnek, bazylię, słodką paprykę, pieprz cayenne, 1 łyżeczkę cukru brzożowego i dusimy całość przez około 10 minut od czasu do czasu mieszając.



- 3 Ugotowaną cieciorkę dodajemy do sosu z kurczakiem, dokładnie mieszamy, zagotowujemy i gotowe! Danie podajemy z dodatkiem świeżych ziół - kolendry, bazylii lub natki pietruszki.



- 4 Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: