

Hałajana ;)

Autor: **goguska**

Przepisów: 3 Ocena: 18



5-6 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- filet z kurczaka, podwójna pierś
- Ananas, pół świeżego ewentualnie pół puszki
- Papryka czerwona, 1 szt
- cebula, 3 średnie
- pomidory z puszki, pół puszki
- mango, 1/2 szt
- czosnek, 4 ząbki
- świeży imbir, 2 łyżeczki
- oliwa z oliwek, do smażenia
- kukurydza, pół puszki
- pieprz, papryka mielona słodka i ostra, sól, do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Filet z kurczaka pokroić w kostkę, posypać mieloną papryką dodać troszkę oliwy - wymieszać - odstawić na jakiś czas żeby się zamarynowało :) W tym czasie pokroić w kostkę cebulę, paprykę, ananasa (wcześniej go obrać jeśli był świeży - można oczywiście użyć tego z puszki). Wykroić z mango pestkę i również pokroić w kostkę.
- 2 Rozgrzać na patelni oliwę i podsmażyć na niej kurczaka, gdy się zarumieni dodać cebulę i paprykę i dusić. Gdy papryka i cebula zmiękną - dodać ananasa, mango i odcedzoną kukurydzę. Doprawić solą, pieprzem i startym imbirem i dusić przez 5 min. Po tym czasie dodać rozdrobniony czosnek i pomidory z puszki - wymieszać - sprawdzić smak - ewentualnie doprawić. Podusić jeszcze z 5 min - i już gotowe. Bardzo dobre z ryżem Parboiled.

Twoje notatki do przepisu: