

Máslové kuře s ponzu a garam masalou

Celkový čas vaření **110 min.** 25 min. Doba přípravy **25 min.** Doba vaření **60 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):
2.005 kJ / 480 kcal

Tuky: **24,3 g** Bílkoviny: **43,2 g**
Sacharidy: **19,5 g**

INGREDIENCE

4 Porce

600 g kuřecích prsou
2 stroužky česneku
1 kus zázvoru, cca 2 cm
2 čajové lžičky sladké papriky
8 polévkové lžíce Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
300 g jogurtu
1 čajová lžička kajenského pepře
2 čajové lžičky garam masaly
2 cibule
3 polévkové lžíce másla
700 ml pasírovaných rajčat (balení ve skle nebo z plechovky)
2 polévkové lžíce rajčatového protlaku
200 g smetany
1 špetka mleté skořice
2 čajové lžičky medu (nebo javorového sirupu, případně Kikkoman Sladkého mirin dochucovadla)
petržel na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

600 g kuřecích prsou - **2** stroužky česneku - **1 kus** zázvoru, cca 2 cm - **2 čajové lžičky** sladké papriky - **5 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **300 g** jogurtu - **1 čajová lžička** kajenského pepře - **2 čajové lžičky** garam masaly
Kuřecí prsa nakrájejte na menší kousky. Na marinádu nejmenno nasekejte česnek a zázvor. Smíchejte je se sladkou paprikou, Kikkoman Ponzu citrónovou sójovou omáčkou, jogurtem, kajenským pepřem a garam masalou. Vložte maso do marinády a nechte odležet alespoň 1 hodinu. Předehřejte troubu na 200 °C. Naložené maso přendejte do zapékací misky a pečte přibližně 25 minut (nebo opečte na pánvi v rozpáleném oleji).

Krok 2

2 cibule - **1,5 polévková lžíce** másla - **700 ml** pasírovaných rajčat (balení ve skle nebo z plechovky) - **2 polévkové lžíce** rajčatového protlaku
Cibuli nakrájejte nadrobno a orestujte ji na rozpuštěném másle. Přidejte pasírovaná rajčata a rajčatový protlak a za občasného míchání nechte na mírném ohni probublávat přibližně 20 minut.

Krok 3

1,5 polévková lžíce másla - **200 g** smetany - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **špetka** špetka mleté skořice - **2 čajové lžičky** medu (nebo javorového sirupu, případně Kikkoman Sladkého mirin dochucovadla) - petržel na ozdobu
Přidejte upečené maso (včetně marinády, pokud chcete), zbylé máslo a smetanu a krátce prohřejte. Dochutěte Kikkoman Ponzu citrónovou sójovou

omáčkou, kořením a medem. Na závěr ozdobte nasekanou petrželí a podávejte.