

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **30 perc**

Elkészítés: **40 perc**

Kohári Éva

INDIAI CURRYS CSIRKE NAAN KENYÉRREL, GLUTÉNMENTESEN

Egy recept, két étel Az indiai konyha talán legismertebb étele a currys csirke. Ez tulajdonképpen egy tejszínes, pikánsan fűszeres, húsos étel, amit fogyaszthatunk párolt rizzsel, krumplival, de szerintem a legfinomabb naan kenyérrel mártogatva. A naan kenyér nem más, mint egy indiai lepénykenyér. Az elkészítése sokkal egyszerűbb, mint a hagyományos kenyéré. Igaz, a végeredmény nem az a puha belezetű szendvics alap, amit mi készítünk általában, viszont az egyszerűségéből adódik, hogy elrontani sem lehet. A legjobb langyosan tálalva, de hidegen is nyugodtan fogyasztható. Az én verzióm most rizslisztel és növényi joghurttal készült. A lepényt tálalhatjuk szaftos húsok mellé, de fogyaszthatjuk a kedvenc mártogatós krémünkkel.

HOZZÁVALÓK A NAAN KENYÉRHEZ

250 g Auchan bio rizsliszt
15 g por állagú útifűmaghéj
5 g friss élesztő
50 g langyos növényi joghurt
15 g sütőpor
6 g só
220 g langyos víz
60 g olvasztott Auchan margarin

HOZZÁVALÓK A CURRY CSIRKÉHEZ

1 db Auchan csirkemmel filé
1 db vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
100 ml Auchan paradicsom püré
200 ml Auchan bio rizstejszín
1 evőkanál Auchan étolaj
2 teáskanál curry
1 nagy csipet csipet chili
1 nagy csipet frissen őrölt feketebors
ízlés szerint só

ALLERGÉNEK

1. A naan kenyérhez morzsoljuk az élesztőt a langyos joghurtba, a por állagú útifűvet keverjük csomómentesre a langyos vízzel, a lisztet keverjük össze a sóval és a sütőporral. Adjuk a lisztet és az élesztős joghurtot a beáztatott útifűhöz, gyúrjunk belőle egynemű tésztát, majd dolgozzuk el benne az olvasztott margarint.

2. A tésztát szobahőmérsékleten pihentessük 20-30 percet.

3. Osszuk a tésztát 6 egyenlő részre, nyújtsuk 2-3 mm vastag, ovális alakúra. Egy vastag aljú, zsiradékmentes serpenyőben, fedő alatt süssük a kenyerek mindkét oldalát 2-3 percet.

4. A csirkemellet vágjuk csíkokra, a hagymát és a fokhagymát apró kockákra.

5. A hagymát és a fokhagymát kevés olajon dinszteljük meg. Szórjuk rá a fűszereket, öntsük hozzá a paradicsom pürét és alaposan keverjük össze.

6 Adjuk hozzá a húst és főzzük közepes lángon addig, míg a hús teljesen puha nem lesz, majd öntsük fel a tejszínnel.

7 Rotyogtassuk további 4-5 percet.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!