21 Ιουλίου 2018

Κοτόπουλο με κουρκουμά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτογραφία: Κων/νος Καφίρης – Food Styling: Αντωνία Κατή

Ένα φαγητό με μοναδική γεύση και χρώμα που αποδίδονται στον κουρκουμά. Το basmati είναι μια πολύ καλή περίπτωση για να το συνοδεύσετε, η δική μας πρότασή όμως είναι με πλιγούρι, σπασμένο σιτάρι δηλαδή.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:10΄ Χρόνος μαγειρέματος:50΄ Έτοιμο σε:60΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:Σιμόνη Καφίρη

Υλικά

1 κοτόπουλο (1.200γρ.), σε μερίδες
1 κουτ. σούπας κουρκουμά
2 κολοκυθάκια, σε ροδέλες
1 πιπεριά κόκκινη, σε κομματάκια
3 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
1/3 φλιτζανιού ντοματάκια κονκασέ, λιωμένα
1 φλιτζάνι γάλα καρύδας ή ζωμό λαχανικών
2 λεμόνια
μαϊντανό για γαρνίρισμα
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Ετοιμάζετε μια μαρινάδα ανακατεύοντας το γάλα καρύδας με το χυμό των λεμονιών, τον κουρκουμά και το λιωμένο σκόρδο. Βυθίζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου και τα μαρινάρετε για 3-4 ώρες στο ψυγείο.

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C. Βάζετε σε πυρίμαχο σκεύος τα κολοκυθάκια και την πιπεριά. Τα σκεπάζετε με τα λιωμένα ντοματάκια και αλατοπιπερώνετε.

Τοποθετείτε από πάνω τα μαριναρισμένα κομμάτια του κοτόπουλου, περιχύνετε με τη μαρινάδα και ψήνετε για 40-50 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος των κομματιών του κοτόπουλου). Σερβίρετε το φαγητό με πλιγούρι και γαρνίρετε με φυλλαράκια μαϊντανού.
Πηγή: .olivemagazine.gr