

KURCZAK Z WARZYWAMI W STYLU MAROKAŃSKIM

4 Porcje | Czas przygotowania 150 min

SKŁADNIKI

1 tuszka kurczaka

2 łyżki / harissy

Sól

FARSZ:

1 sztuka / cukinii

1 sztuka / bakłażana

2 sztuki / czerwonej papryki

250 g / pieczarek

1 sztuka / czerwonej cebuli

1 sztuka / białej cebuli

4 łyżki / harissy

2 sztuki / kiszonych cytryn

1 szklanka / kaszy kuskus

½ szklanki / bulionu drobiowego

1 puszka / pulpy pomidorowej

1 szalotka

2 ząbki czosnku

½ łyżeczki cukru

Oliwa z oliwek

LISTA ZAKUPÓW

Tuszka kurczaka

Harissa

Cukinia

Bakłażan

2 papryki

250 g pieczarek

Czerwona cebula

Biała cebula

Kiszzone cytryny

Kasza kuskus

Puszka pulpy pomidorowej

Szalotka

Czosnek

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA

Kurczaka dokładnie myjemy, oczyszczamy, następnie osuszamy. Tak przygotowanego kurczaka marynujemy harissą oraz solą. Przepis na domową harissę znajdziesz tutaj. Tak przygotowanego kurczaka odstawiamy na minimum dobę do lodówki.

Na godzinę przed pieczeniem wyjmujemy kurczaka z lodówki, tak aby mięso osiągnęło temperaturę pokojową. W tym czasie przygotowujemy farsz. Z ilości, które są w przepisie wychodzą dwie porcje farszu. Ponieważ przygotowanie farszu trochę zajmuje, robię dwie porcje i jedną mrozę.

Bakłażana myjemy, a następnie kroimy w grube plastry, które następnie kroimy na cztery części. Tak przygotowanego bakłażana solę i odstawiam na 20 minut. Podobnie do bakłażana kroimy cukinię. Paprykę pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w grubą kostkę. Pieczarki obieramy, myjemy i kroimy na ćwiartki. Cebulę obieramy i kroimy w piórka. Szalotkę obieramy i kroimy w półtalarki, a czosnek rozgniatamy.

Na paleniu rozgrzewamy oliwę z oliwek i smażymy warzywa partiami. Zaczynamy od pokrojonej cebuli i pieczarek. Smażymy, ok. 7 minut. Po tym czasie zdejmujemy z patelni i przekładamy do miski. Kolejnymi warzywami, które smażymy są cukinia i papryki. Smażymy aż cukinia i papryka się zeszkłą, również ok. 7 minut. I zostaje nam bakłażan. Przed smaženiem płuczemy wcześniej osolonego bakłażana w zimniej wodzie, osuszamy i wrzucamy na patelnię. Smażymy 5 minut.

W misce zalewamy szklankę kaszy kuskus, $\frac{1}{2}$ szklanki gorącego bulionu drobiowego.

W garnku, w którym będziemy przygotowywać farsz podgrzewamy łyżkę oliwy z oliwek. Na rozgrzaną oliwę wrzucamy pokrojoną szalotkę oraz rozgnieciony czosnek. Po 2 minutach dokładamy do tego puszkę pulpy pomidorowej, którą doprawiamy $\frac{1}{2}$ łyżeczki cukru i 4 łyżki harissy. Redukujemy ok. 5 minut, po czym dodajemy przesmażone warzywa tj. cukinię, paprykę, bakłażana, pieczarki i cebulę. Dodajemy również 2 kiszone cytryny, które kroimy na ćwiartki oraz zielone oliwki, które wcześniej odsączamy z zalewy. Farszu nie doprawiamy solą – kiszone cytryny są bardzo słone. Kiszane cytryny możesz samodzielnie zrobić w domu, przepis na nie znajdziesz tutaj. W Polsce można je kupić online, w Maroko są powszechnie dostępne i można je przywieść ☺. Całość dusimy maksymalnie 5 minut. Tak przygotowany farsz dzielimy na dwie porcje – jedna zostaje do późniejszego wykorzystania. Tą część, którą użyjemy do kurczaka mieszamy z kaszą kuskus.

Tak przygotowanym farszem nadziewamy kurczaka i układamy w naczyniu żaroodporny. Część farszu, która nam została układamy w naczyniu obok kurczaka. Naczynie żaroodporne zamykamy i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 20 minut, po tym czasie zmniejszamy temperaturę do 170°C i pieczemy 60 minut na każdy kilogram mięsa minus pierwsze 20 minut. Po tym czasie kurczak jest gotowy.