

Marokkói zöldséges csirke



Előkészület: 30 perc
Sütési idő: 150 perc

Igen, hosszú ideig van a sütőben, de nagyon is érdemes megvárni. A datolya szinte krémessé válva omlik szét a szádban a fűszerekkel együtt harmóniában. Aki szereti az arab világ fűszereit, nem fog tudni leszokni róla.

Hozzávalók:

0,5 kg csirkemell filé	2 db színes paprika	2 mokkáskanál só	1 mokkáskanál őrölt gyömbér
25 dkg portobello / barna csiperke gomba	2 db lila hagyma	1 csipet sáfrány	1 mokkáskanál őrölt szegfűbors
25 dkg datolya	½ édeskáposzta	1 csokor koriander levél (lehet szárított)	1 mokkáskanál őrölt szegfűszeg
3 közepes méretű sárgarépa	½ zeller	1 mokkáskanál őrölt fekete bors	1 mokkáskanál római kömény
	3 – 4 gerezd fokhagyma	1 mokkáskanál őrölt fahéj	
	3 evőkanál olaj		

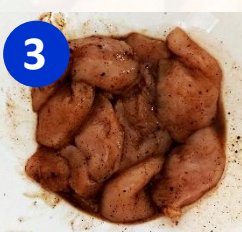
Elkészítés:



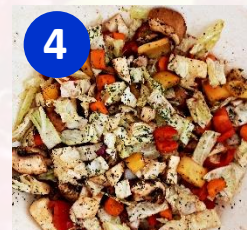
A sáfrányt egy kis hőálló tálba tesszük, és ráöntünk kb. 1 dl forró vizet, félre tesszük, míg a szép arany-sárga színe ki nem oldódik.



Összekeverjük a fűszereket, ha kell valamit mozsárban vagy konyhai aprítóval összezúzunk.



A húst feldaraboljuk, és 1 evőkanál olajjal és 2 kanálnyi fűszerrel megszórjuk és félre tesszük pácolódni.



A zöldségeket megpucoljuk, és felkockázzuk beletesszük egy nagy tálba. Megszórjuk a maradék fűszerrel, meglocsoljuk olajjal, sáfránnyal, megszórjuk az összevágott korianderrel, és jól összekeverve pácolódni hagyjuk.



Beáztatjuk a cserépedényt, beletesszük az összekevert zöldségeket, ráhelyezzük a csirke darabokat, lefedjük. 150 C-os sütőben legalább 1,5 órát sütjük



ekkor megforgatjuk a hússzeleteket, és a tetejére rászórjuk datolyát, visszatesszük sülni kb. még 1 órára 180 – 200 C-on.