



przepisy.pl

Tamale z pomidorami i kurczakiem

 90 minut  6 osób  Średnie

Składniki:

- cebula - 2 sztuki
- olej - 3 łyżki
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- oregano - 1 łyżka
- mała ostra papryczka - 1 sztuka
- kumin - 1 łyżeczka
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- bulion - 2 szklanki
- sos:
- czerwone papryki - 2 sztuki
- mąka kukurydziana - 2 szklanki
- smalec - 200 gramów
- pomidory w puszcze - 2 opakowania
- masa kukurydziana:
- ugotowane piersi kurczaka - 20 sztuk
- liście kukurydzy suche - 20 sztuk

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Liście kukurydzy zalej ciepłą wodą, obciąż talerzem i odstaw na przynajmniej trzy godziny.
2. Piersi kurczaka pokrój w kostkę, papryki w paski, cebulę i czosnek w kostkę. Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulę z czosnkiem i kuminem.
3. Dodaj paprykę, podsmaż, po czym zalej pomidorami i gotuj do czasu, gdy płyn odparuje, a sos stanie się gęsty. Dopraw solą, pieprzem i oregano.
4. Do mąki wlej bulion i wyrób masę. W osobnym naczyniu rozetrzyj tłuszcz i połącz go z masą.
5. Liście odsącz z wody. Na każdy liść nałóż ok. 2 łyżki masy kukurydzianej i rozsmaruj ją. Dodaj łyżkę sosu i kawałki kurczaka.
6. Zwiń boki, dolną część liścia, a na końcu górną tak, by powstała paczuszka. Zwiąż ją sznurkiem.
7. Liście ułóż ciasno i pionowo w górnej części naczynia do gotowania na parze. Każdą partię gotuj przez około 50 minut. Tamale są gotowe, jeśli po rozwinięciu masa łatwo odchodzi od liścia.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl