

# Баттер-чикен с понзу и гарам масалой

Общее время **110 мин** 25 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления 60 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):  
**2 005 кДж / 480 ккал**

Жиры: **24,3 г** Белки: **43,2 г**  
Углеводы: **19,5 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

**600 г** филе куриной грудки  
**2** зубчика чеснока  
**1 кусочек / шт.** имбиря, около 2 см  
**2 ч. л.** молотой паприки  
**8 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»  
**300 г** йогурта  
**1 ч. л.** кайенского перца  
**2 ч. л.** гарам масалы  
**2** луковицы  
**3 ст. л.** сливочного масла  
**700 мл** протёртых томатов  
**2 ст. л.** томатного пюре  
**200 г** сливок  
**1 щепотка** молотой корицы  
**2 ч. л.** мёда (или кленового сиропа, или сладкой мирин приправы Kikkoman)  
Петрушка для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**600 г** филе куриной грудки - **2** зубчика чеснока - **1 кусочек / шт.** кусочек имбиря, около 2 см - **2 ч. л.** молотой паприки - **5 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **300 г** йогурта - **1 ч. л.** кайенского перца - **2 ч. л.** гарам масалы  
Нарежьте филе кусочками. Для маринада мелко нарубите чеснок и имбирь и смешайте с паприкой, соусом Понзу Kikkoman Лимон, йогуртом, кайенским перцем и гарам масалой. Замаринуйте курицу в получившейся смеси минимум на 1 час.

Разогрейте духовку до 200°C. Положите замаринованное филе в жароустойчивую посуду и запекайте около 25 минут (или обжарьте в горячем масле на сковороде).

### Шаг 2

**2** луковицы - **1,5 ст. л.** сливочного масла - **700 мл** протёртых томатов - **2 ст. л.** томатного пюре  
Нарежьте лук кубиками и обжарьте его в растопленном сливочном масле. Добавьте протёртые томаты и томатное пюре и тушите около 20 минут, периодически помешивая.

### Шаг 3

**1,5 ст. л.** сливочного масла - **200 г** сливок - **3 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **1 щепотка** молотой корицы - **2 ч. л.** мёда (или кленового сиропа, или сладкой мирин приправы Kikkoman) - Петрушка для украшения  
Добавьте обжаренное филе (с маринадом, если

хотите), оставшееся сливочное масло, сливки и недолго прогрейте. Приправьте соусом Понзу Kikkoman Лимон, специями и мёдом, украсьте петрушкой и подавайте.