



Hozzávalók:

8 nagyobb, vastag húsú, lehetőleg csípős zöldpaprika (tévépaprika), olaj, 32 dkg főtt csirkehús, 25-30 dkg banán, 2 kisebb (20 dkg) hámozott paradicsom, 1 vöröshagyma (15 dkg), 2 közepes gerezd fokhagyma, 1 dl csirkehúsleves, só, őrölt fehér bors, kb. 1 mokkáskanál őrölt fahéj

a bundázáshoz:

2 tojás, kb. 12 evőkanál finomliszt, 3 dl szódavíz vagy szénsavas ásványvíz, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, esetleg késhegynyi sütőpor

a tálaláshoz:

kb. 1,5 dl finom demi glace (húskivonat, készítését lásd a konyhai kisokosban)

1. A paprikát egy nagy serpenyőben, 5-6 evőkanál olajon, közepes lángon, 10-15 perc alatt félpuhára megsütjük. Közben többször megforgatjuk, mert csak így sül minden oldala egyformán rozsdabarnára. Ezután néhány pillanatra hideg vízbe rakjuk, majd lecsöpögtetjük, vékony héját lehúzzuk. Csumájukat, magjaikat óvatosan eltávolítjuk.
2. A töltelékhez a főtt csirkehúst, a banánt és a hámozott, félbevágott, kimagozott paradicsomot apróra, a hagymát és a fokhagymát finomra vágjuk. Egy serpenyőben 2-3 evőkanál olajat forrósítunk, a kétféle hagymát beledobjuk, és közepes lángon, kevergetve üvegesre sütjük. A húst, a banánt és a paradicsomot ráadjuk, kevergetve 2 percig együtt pirítgarjuk, majd a levest ráöntjük. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, a fahéjjal sejtelmes ízt kölcsönzünk neki, és éppelen csak 2-3 percig főzzük tovább, míg a leve elpárolog.
3. Amikor a húsos, banános massa kihűlt, a paprikákba töltjük, amit lehet úgy, hogy a magháza felől nyomkodunk bele, de lehet úgy is, hogy a sült paprikát egyik oldalát késsel behasítjuk, megtöltjük, és eredeti formájára visszaigazítjuk. Rövid időre hűtőszekrénybe vagy mélyhűtőbe tesszük, hogy kissé megdermedjen, mert csak így lehet bundázni.
4. A bundázáshoz 2-3 evőkanál lisztet egy tányérba teszünk. A tojások sárgáját a többi liszttel és a szódával simára keverjük, megsózzuk, a fehér borsal fűszerezzük, majd beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét is.
5. A töltött paprikákat először a lisztbe, majd a sűrű tésztába forgatjuk. Bő, forró olajban kb. 3 percig sütjük, majd konyhai papírtörőre szedve lecsöpögtetjük.
6. Párolt rizzsel, és a megforrósított demi glace mártással leöntve tálaljuk.

Mexikói töltött paprika - készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács

4 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra

Egy adag: 516 kcal