

## Tarhonyás hús csirkéből, bográcsban



### Hozzávalók:

1,5 kg csirkefelsőcomb, só, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 8-10 evőkanál olaj, 1 kg tarhonya, 15 dkg füstölt szalonna, 1 nagyobbacska vöröshagyma, 1-2 paradicsom és tévépaprika, 1 csapott evőkanál pirospaprika, frissen őrölt fekete bors

1. A bográcsolást megelőző este a csirkefelsőcombokat, miután bőrüket lefejtettük, kifilézzük, azaz egy éles kiskéssel a közepükön húzódo csontot kiemeljük belőlük. A csontokat 2 liter vízben, 1 kiskanál sóval ízesítve fölforraljuk, 50 percig főzzük, majd leszűrjük, ez lesz a tarhonyás hús alapja. A combfilétet kb. 2 centis darabokra vágjuk, 1 kiskanál sóval, a Piros Arannyal meg 2 evőkanál olajjal összekeverjük. Letakarva éjszakára hűtőszekrénybe tesszük.
2. Ugyancsak még előző nap, a csirke bőrét több darabra vágjuk, egy lábasban a zsíráját kevergetve kisütjük. A pörccöt kiemeljük belőle. Visszamaradó zsírához 4-5 evőkanál olajat adunk, és a tarhonyát világosbarnára pirítjuk benne. Most már nyugodtan várhatjuk a másnapi bográcsolást.
3. A szalonnát apró kockákra vágjuk, 2-3 evőkanál olajat adunk hozzá, és zsíráját egy bográcsban, kevergetve kisütjük. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, a pörccsödő szalonnára dobjuk, kevergetve 8-10 perc alatt megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a pácolt csirkehúst, keverve-rázogatva 20-25 percig pirítjuk. Közben a kis kockákra vágott paradicsomot és paprikát is hozzáadjuk. Ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá, nehogy leégjen, de úgy ügyeskedjünk, hogy a végére zsírára süljön. Ekkor a pirospaprikával meghintjük, fél percig pirítjuk, majd a csontok főzőlevét ráöntjük. Fölforraljuk, a húst kb. 25 perc alatt puhára főzzük.
4. Ekkor belekeverjük az előzetesen megpirított tarhonyát, beleteszünk 1 kiskanál sót, jól megborsozzuk, lefedjük - erre a célra az alufólia is megfelel. Mérsékeljük alatta a tüzet (feljebb emeljük a bográcsot), így főzzük az ételt kb. 15 percig, pontosabban addig, míg a tetejéről láthatóan elfő az összes folyadék. Ekkor a tűzről leemeljük, megkötöljük, ha kell utána sózzuk, borsozzuk, jól megkeverjük. Szoroson lefedjük, - ehhez ha kell, konyharuhát is fekehetünk a fedele alá -, és így hagyjuk 15 percig, hogy a saját gőzében puhulhasson meg teljesen.

## Tarhonyás hús csirkéből, bográcsban

10 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra

Egy adag: 775 kcal • fehérje: 48,5 gramm • zsír: 30,3 gramm • szénhidrát: 76,9 gramm • rost: 4,6 gramm • koleszterin: 198 milligramm