

Currys, tejszínes, csirkés zöldséges tészta



Hozzávalók:

2-3 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, jó arasznyi póréhagyma, 25 dkg friss parajlevél, 30 dkg csirkemellfilé, só, 1 csomag szélesmetélt (200 gramm), 2-3 evőkanál olaj, 2 gerezd pépesre zúzott fokhagyma, 1 kiskanál currypor, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál finomliszt, 2 dl főzőtejszín

1. A sárgarépát és a gyökeret megtisztítjuk, kissé ferdén vékonyan felszeleteljük, majd gyufaszálnyi csíkokra metéljük. A póréit ugyancsak csíkokra vágjuk. A paraj szárát lecsipkedjük, majd a leveleket folyó hideg víz alatt megmossuk, alaposan lecsöpögtetjük, a széles metélthez hasonlóan széles csíkokra vágjuk. A csirkemellet apró csíkokra vágjuk.
2. Egy kisebb fazékban vizet forralunk, kb. 1 kiskanálnyi sót szórunk bele. Ha forr, a tésztát belerakjuk, 4 percig főzzük. Ekkor hozzáadjuk a répát és a gyökeret, újabb 1-2 percig főzzük, majd belekerül a póré meg a spenót is. Még 1-2 percig főzzük.
3. Amíg a tészta és a zöldségek főnek (6-8 perc), elkészítjük a tejszínes csirkét is. Egy serpenyőben megforrósítjuk az olajat, a csirkét rádobjuk, és nagy lángon, rázogatva 3-4 perc alatt megpirítjuk. A zúzott fokhagymával, a curryvel és a borssal fűszerezzük, átforgatjuk, kissé megsózzuk, a liszttel meghintjük. Fél percig pirítjuk, majd ráöntjük a tejszínt, és kevergetve 1 percig forraljuk.
4. A zöldséges tésztát leszűrjük, - nem kell teljesen lecsöpögtetni, ha egy kis főzővíz rajta marad, attól csak szaftosabb lesz a fogás -, a tejszínes csirkével összeforgatjuk. Már tálalhatjuk is.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 529 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.