

Mexikói csirkeragu (babbal, kukoricával)



Hozzávalók:

20 dkg szárazbab, 1 babérlevél, só, 40 dkg csirkemellfilé, 4 gerezd fokhagyma, 2 mokkáskanál Erős Pista, 5 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 1 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 dl víz, 1 mokkáskanál őrölt kakukkfű, fél mokkáskanál őrölt origano, 2 evőkanál nem túl sós szójaszós, 1 kiskanál porcukor, 20-25 dkg fagyasztott kukorica, 1 púpozott kiskanál étkezési keményítő

1. A babot a főzést megelőző éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük és annyi tiszta vízben, amennyi jól ellepi, a babérlevéllel fűszerezve, 1-1,5 óra alatt puhára főzzük, közben néha belekeverünk. Csak az utolsó fél órában sózzuk - ha az elején belekerül a só, akkor a bab nehezebben puhul.
2. A mellfilét félkisujnyi csíkokra vágjuk, és a zúzott fokhagyma meg az Erős Pista felével, 2 evőkanál olajjal összekeverjük, félretesszük - letakarva éjszakára a hűtőbe is betehetjük, hogy az íze minél jobban összeérjen.
3. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, egy lábasban, a maradék olajon pár perc alatt megfonnyasztjuk. A sűrített paradicsomot hozzákeverjük, megborsozzuk, a vízzel fölöntjük. A kakukkfűvel, az origanoval és a maradék zúzott fokhagymával fűszerezzük, a szójaszósszal, a porcukorral és a többi Erős Pistával ízesítjük. Lefődve, kis lángon 35 percig főzzük. Először a fagyasztott kukoricát, majd a leszűrt puha babot keverjük bele. 5 percig főzzük. A keményítőt 0,5 deci vízben simára keverjük, a kukoricás bab levét ezzel sűrítjük.

Pár percig forraljuk.

4. Egy serpenyőt tűzre teszük, kissé megforrósítjuk, a pácolt húscsíkokat belerakjuk. Keverve, rázogatva nagy lángon 4-5 perc alatt megpirítjuk. A tűzről levéve enyhén megsózzuk, azután a kukoricás babhoz keverjük. Megkóstoljuk, ha kell, utánaízesítjük. Egytálételként kínáljuk, de nagyétkűeknek párolt rizst is adhatunk hozzá.

Jó tanács

- Filézett pulykamellfiléből ugyanígy készíthetjük, de süthetjük filézett csirkefelsőcombból is, ennek 3-4 perccel több sütés kell.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc + a bab áztatása

Egy adag: 480 kcal