

Pirított csirke boros, mustáros eperöntettel



Hozzávalók:

40 dkg csirkemellfilé, 3 dl száraz vörösbor, 6 evőkanál Kecskeméti eperlekvár, 1 kiskanál mustár, fél kiskanál csípős mustár, 2 kiskanál balzsamecet, 25 dkg eper, 3 evőkanál olaj, só

1. A csirkemellfilét 1 centis kockákra vágjuk, félrerakjuk. A bort egy kisebb lábasba öntjük, az eperlekvárt hozzáadjuk, a kétféle mustárral és a balzsamecettel ízesítjük, közepes lángon kb. 5 percig forraljuk. Akkor jó, ha a leve kissé besűrűsödik. Közben az epret megmossuk, lecsumázzuk, cikkekre vagy kockákra vágjuk. A tűzről lehúzott boros eperöntetbe keverjük.
2. A csirkemellet egy serpenyőben, a forró olajon, erős tűzön 3-4 perc alatt megpirítjuk. A vége felé enyhén megsózzuk.
3. Az eperöntetet tányérra kanalazzuk, a sült húskockákat rászórjuk, de az is jó, ha az eperöntetbe keverjük és így tálaljuk. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Az eperöntetet késhegynyi csípős pirospaprikával, őrölt fahéjjal, őrölt szegfűszeggel vagy őrölt gyömbérrel is fűszerezhetjük, de kerülhet bele jól megmosott narancs reszelt héja is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 373 kcal