

Tejszínes, majonézes, spárgás csirkefalatok



Hozzávalók:

30-35 dkg fehér spárga (lehet zöld is vagy akár vegyesen is), só, fél kiskanál kristálycukor, 40 dkg csirkemellfilé, 3 evőkanál olaj, 4 dl zsíros tejszín (a fele tejföl is lehet), 8 evőkanál Univer majonéz, só, őrölt fekete bors

1. A spárga végeit kb. félcenti vastagon levágjuk, majd a szálakat 40-60 percre jéghideg vízbe áztatjuk. Ez felfrissíti a spárgát, még akkor is, ha zsenge, ráadásul majd meghámozni is könnyebb.
2. Lecsöpögtetjük, és egy speciális spárgahámozóval vékony héját lehántjuk. Ehhez a fej alatt kb. 2,5 centivel a száron először lefelé, majd ugyanitt fölfelé húzzuk a hámozót. Csak ezután fordítunk rajta kissé, és innen is lehántjuk a héját. Addig ismételtetjük ezt a műveletet, míg körbe nem érünk.
3. 2-3 centis darabokra vágjuk, enyhén sózott, a cukorral ízesített forrásban lévő vízbe szórjuk, 5-6 perc alatt roppanósan puhára főzzük. Leszűrjük, ha van mód rá, jeges vízbe rakjuk.
4. A csirkemellfilét 1 centis kockákra vágjuk és egy serpenyőben, a forró olajon, erős tűzön 3-4 perc alatt megpirítjuk. A vége felé enyhén megsózzuk. A tejszínt ráöntjük, a majonézzel ízesítjük, kevergetve 2 percig forraljuk, közben a lecsöpögtetett spárgát is hozzáadjuk. Utánasózzuk, borsozzuk. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Spárga helyett zöldbabbal, gombával, kukoricával, zöldborsóval stb. is finom.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + a spárga áztatása

Egy adag (köret nélkül): 644 kcal