

Szójában pácolt, mogyorós, pennés csirkemell – készítette Vomberg
Frigyes mesterszakács



Forrás, foto: Gyermelyi recepttár

Hozzávalók:

40 dkg csirkemellfilé, arasznyi póréhagyma, 20 dkg piros, zöld és sárga húsú paprika vegyesen, 4 evőkanál olaj, kb. fél kiskanál darált cseresznyepaprika (Erős Pista), 10 dkg pirított sózott mogyoró, 1 evőkanálnyi finomra vágott korianderzöld (esetleg petrezselyem), 30 dkg Gyermelyi tollhegy (penne) tészta, só a páchoz:

4 evőkanál olaj, 4 evőkanál sötét szójaszós, kb. 1 csapott kiskanál darált

cseresznyepaprika (Erős Pista), 1 evőkanál méz, kb. 1 kiskanálnyi frissen reszelt gyömbér

1. A csirkemellet a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra vágjuk. A páchoz valókat összekeverjük, a hústra öntjük, alaposan összeforgatjuk. Letakarva hűtőszekrényben pihentetjük 2-3 órán, még jobb, ha egész éjszakán át.
2. A zöldségeket megtisztítjuk. A póréét gyufaszálnyi, a paprikát a húshoz hasonló nagyságú csíkokra vágjuk.
3. Az olajat egy nagy serpenyőben megforrósítjuk, a pácolt húst ráadjuk, erős lángon, kevergetve 2-3 perc alatt körös-körül megpirítjuk. A póréét és a paprikát hozzáadjuk, még 2-3 percig együtt pirítjuk, de fontos, hogy a zöldségek roppanósak maradjanak. A cseresznyepaprikával tüzesítjük, a mogyorót hozzáadjuk, a finomra vágott korianderrel fűszerezzük. Jól összerázzuk és kb. 1 deci vizet öntünk rá, hogy szaftos legyen.
4. Közben a tésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. A mogyorós, szójas csirkével összeforgatjuk. Ha kell, utána sózzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + pácolás

Egy adag: 743 kcal