

Franciás csirkecomb (sárgarépával és aszalt sárgabarackkal)



Hozzávalók:

4 közepes nagyságú tanyasi csirkecomb, só, őrölt fekete bors, fél kiskanál szárított morzsolt kakukkfű, 4 közepes nagyságú vöröshagyma, 5-6 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál libazsír (kókuszszsír is lehet), 4-5 evőkanál organikus fehérbor, 2,5 dl szűrt csirkehúsleves, 50 dkg zsenge sárgarépa, 10 dkg aszalt sárgabarack, csipetnyi Cayenne bors vagy csípős pirospaprika

1. A csirkecombok bőrét kiskéssel megkapargatjuk, hogy az esetlegesen rajta maradt szőrszálakat eltávolíthassuk. Ezután a húst megmossuk, leszároгатjuk, sóval, borssal, morzsolt kakukkfűvel bedörzsöljük.
2. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, az előbbit félfőre, az utóbbit finomra vágjuk. A kókuszszsirt egy lábasban kissé megforrósítjuk, a csirkecombokat bőrös oldalukkal lefelé rárajuk. Néhány perc alatt elősütjük, majd megfordítjuk és megpirítjük, elősütjük a másik oldalukat is. Lecsöpögtetve félrerakjuk.
3. Visszamaradó zsírjában 4-5 perc alatt megfuttatjuk a vöröshagymát, a fokhagymát hozzáadjuk, 1-2 percig együtt sütjük. A bort és a levest ráöntjük, a húsokat belefektetjük, és lefödve, kis lángon kb. 30 percig pároljuk.
4. A sárgarépát megtisztítjuk, félcenti vastagon fölszeleteljük. A félpuha combokhoz adjuk, újra lefedjük, kis lángon további kb. 25 percig pároljuk. Az utolsó 5 percre beleszórjuk a negyedekbe vagy félbevágott aszalt barackot is.
5. Megkóstoljuk, ha kell utanasózzuk, fűszerezzük, végül a Cayenne borssal adjuk meg a végső zamatát.

Jó tanács

- Csirkecomb helyett nyúlcombbal is ugyanígy főzhetjük.

4 főre

Franciás csirkecomb (sárgarépával és aszalt sárgabarackkal)

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc

Egy adag: 705 kcal