



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 1 kisebb sárgarépa, 1 cikk zellergumó, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 8 kicsontozott, leborzított csirkefelsőcomb filé, fél -fél kiskanál morzsolt oregano, bazsalikom és rozmaring (a frissek még zamatosabbak), 1,5 dl száraz vörös- vagy fehérbor, 2,5 dl tyúkhúsleves (leveskockából is jó), 40 dkg hámozott paradicsom, 1 evőkanál paradicsompüré, 1 kiskanál cukor, kb. 1 kiskanál só
a körethez:

20 dkg csavart tészta, só, 1-1 piros, sárga és zöld húsú kaliforniai paprika fele, 1 zsenge padlizsán fele (kb. 15 dkg), 3

evőkanál olívaolaj, 2 gerezd fokhagyma, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2-3 ágacska friss kakukkfű, 2-3 evőkanál lecsöpögtetett konzerv kapribogyó (ez el is maradhat)

1. A hagymát, a sárgarépát, a zellert és a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. Azolívaolajon mindezt kissé megpirítjuk.
2. A csirkehúst hozzáadjuk, hirtelen pirosasra sütjük. Az origánóval vagy majoránnával meghintjük, a borral összeforraljuk. A levest ráöntjük, a lehéjazott paradicsomot és a paradicsompürét hozzáadjuk, egy csipet sóval meg cukorral pikánsra ízesítjük és megkeverve 30 percig főzzük. Akkor jó, ha a végére olyan sűrű lesz a paradicsomos szaftja, hogy szinte bovonja a húst.
3. Amíg a csirke puhul, a tésztát hagyományos módon, lobogva forró, enyhén sózott vízben kifőzzük, leszűrve lecsöpögtetjük.
4. Közben a paprikákat kicsumázzuk, a padlizsán mindkét végét levágjuk, és az így előkészített zöldségeket apróra (ez nem tévedés, tessék csak megnézni a videóban) vágjuk.
5. Együtt a megforrósított olajra dobjuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük, és kevergetve 3-4 percig pirítjuk. Ezután kissé megsózzuk, megborsozzuk, a finomra vágott kakukkfűvet és a lecsöpögtetett kapribogyót hozzáadjuk. Végül a tésztát beleforgatjuk. Ez a körete a paradicsomos csirkecomb.

Jó tanács

- Aki tojásmentesen étkezik, tojás nélküli durumtésztából főzze a köretet.

Paradicsomos csirkecomb zöldséges csavart tésztával - készült az
OnLive© főzőiskola 37. adásában

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (80 dkg hússal számolva, körettel): 716 kcal

100 g csirkecomb paradicsomos szafttal: 118 kcal

100 g zöldséges tészta: 124 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.