Hozzávalók:
8 csirkefelsőcomb, 1 nagy vöröshagyma, 4-5 evőkanál olaj, 1-1 zöldpaprika és paradicsom, 1-2 gerezd fokhagyma, kb. 1 csapott evőkanál só, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, késhegynyi őrölt kömény, 4 dl (kb. 20 dkg) natúr zabpehely

1. A csirkecombokról a bőrt lefejtjük, a húst megmossuk, leszárogatjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, majd a csirkével együtt széles szájú lábasba tesszük. Az olajjal meglocsoljuk, és nagy lángon az egészet megpirítjuk.
2. A paprikát és a paradicsomot kis kockákra vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk, mindezt a húsra szórjuk, megsózzuk, a pirospaprikával meghintjük. Elkeverjük, majd azonnal ráöntünk egy pohár vizet, nehogy a paprika megégjen.
3. A paprikakrémet és a köményt hozzáadjuk, lefedjük, és kis lángon a csirkét kb. 45 perc alatt puhára pároljuk. Ezután a zabpelyhet beleszórjuk, majd annyi vizet öntünk rá, hogy kétujjnyira ellepje, és lefödve, kis lángon kb. 10 percig pároljuk.
4. A tűzről lehúzzuk, a fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, és a pelyhet még 10 percig így hagyjuk duzzadni. Akkor jó, ha állaga olyan, mint a rizseshúsé.

Jó tanács
– Frissen finom igazán, mert ha sokat áll, a zabpehely az összes levet kásaszerűen magába szívja.

4 főre
Elkészítési idő: 1 óra 20 perc
Egy adag: 563 kcal • fehérje: 50,6 gramm • zsír: 23,5 gramm • szénhidrát: 37,1 gramm • rost: 9,0 gramm • koleszterin: 120 milligramm