



Hozzávalók:

1 kisebb konyhakész tyúk, só, őrölt fekete bors, 2 vöröshagyma, 5-6 evőkanál olaj, 1-1 mokkáskanál ételízesítő por és paradicsompüré, 4 virsli, 20 dkg csiperkegomba, 1 evőkanál finomliszt, 1,5 dl fehérbor, fél csokor petrezselyem

1. A tyúkot megmossuk, leszárogtatjuk, majd 8 részre vágjuk. Ehhez először a hátára fektetjük, mellénél hosszában kettéhasítjuk, az így kapott feleket pedig elnegyedeljük: levágjuk a szárnyát egy kis mellével együtt, majd lekanyarítjuk a combját is, amit a forgónál kettécsapunk. Megsózzuk, megborsozzuk. A megtisztított hagymát finomra aprítjuk.
2. Egy nagy lábasban a megforrósított olajon a húst körös-körül megpirítjuk, a lábasból kiemeljük. Visszamaradó zsírában a hagymát üvegesre sütjük, a tyúkot hozzáadjuk, és egy kevés (kb. 1,5 deci) vízzel fölöntjük. Az ételízesítővel meg a paradicsompürével ízesítjük, leföldjük, majd a húst kis lángon kb. 1 óra alatt puhára pároljuk. Közben elfővő levét pótoljuk.
3. A virslit - miután bőrét lehúztuk - karikákra, a megtisztított gombát cikkekre vágjuk. A húshoz adjuk, 10 percig együtt pároljuk, majd a tyúkdarabokat kiemeljük.
4. A lisztet a borral meg egy kevés vízzel simára keverjük, a virsli gombás ragut ezzel kissé besűrítjük, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, és a húst megforrósítjuk benne. Vajas petrezselymes burgonyával kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 504 kcal • fehérje: 41,8 gramm • zsír: 29,2 gramm • szénhidrát: 18,5 gramm • rost: 1,9 gramm • koleszterin: 138 milligramm