



Hozzávalók:

1 konyhakész kb. 1 kg-os csirke, kb. 1 kiskanál só, kb. 3 evőkanál finomliszt (Graham-liszt is lehet), 6 evőkanál olaj, 1 kisebb vöröshagyma, 15-20 dkg csiperkegomba, 15-20 dkg csirkemáj, őrölt fekete bors, 5 dkg sűrített paradicsom (paradicsompüré), 2 dl fehérbor, 4 dl barnamártás vagy gyors barnamártás (receptjüket lásd a mártások című fejezetben)

1. A csirkét négybe vágjuk, megsózzuk, lisztbe forgatjuk, és nagy lángon, egy lábasban a forró olajon körös-körül megpirítjuk. Ezután az olajat egy másik edénybe átszűrjük, a hús alá pedig egy kevés vizet öntünk, és kis lángon kb. 40 perc alatt majdnem puhára pároljuk.
2. Közben a hagymát meg a gombát megtisztítjuk, az előbbi finomra, az utóbbit a csirkemájjal együtt 1-1,5 centis kockákra vágjuk.
3. A hús elősütésekor megmaradt, leszűrt olajon a hagymát üvegesre sütjük, a májat meg a gombát hozzáadjuk. 2 percig kevergetve vagy az edényt rázogatva pirítjuk, majd felesleges zsírt leöntjük (leszűrjük).
4. A ragut enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a paradicsompürével ízesítjük, és a sűrű barnamártással meg a borral föl-öntjük. Ha fölforrt, a közben majdnem puhára főtt csirkére öntjük, és együtt készre pároljuk.
5. Tálalás előtt fölaprított petrezselyemmel meg tárkonnyal fűszerezzük. Párolt rizs és burgonyakrokkett illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy adag (köret nélkül): 622 kcal • fehérje: 44,4 gramm • zsír: 32,2 gramm • szénhidrát: 38,5 gramm • rost: 1,2 gramm • koleszterin: 265 milligramm