

Parajjal töltött sült csirkecombok aszalt szilvás sárgaréppával



Hozzávalók:

4 nagy csirkecomb (kb. 1 kg), só, őrölt fekete bors, 60 dkg parajlevél, 4 dkg vaj, 4 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál zsemlemorzsza, 2-3 evőkanál olaj

a körethez:

8-12 kicsi sárgarépa, (50 dkg), 5 dkg vaj, 15-20 dkg kimagozott aszalt szilva, só

1. A csirkecombokat, miután bőrüket ujjainkkal alányúlva föllazítottuk a töltéshez, köröskörül besózzuk, beborsozzuk, félrerakjuk.
2. A paraj szárát lecsipkedjük, majd a leveleket megmossuk, enyhén sós, forrásban lévő vízbe dobjuk. A víz újraforrásától számítva 1 percig főzzük, leszűrjük, ha kihűlt kinyomkodjuk. A vajat egy lábasban fölolvastjuk, a zúzott fokhagymát fél perc alatt megfuttatjuk benne, majd a parajt hozzáadjuk, 1 mokkáskanál borssal és fél kiskanál sóval ízesítjük. Éppen csak átkeverjük, végül a zsemlemorzsát is hozzáadjuk.
3. Ezután a csirkecombok bőre alá töltjük, tepsibe rakjuk. Az olajjal meglocsoljuk és előmelegített sütőben, közepes lánggal (170 °C; légkeveréses sütőben 155 °C) kb. 1 órán át sütjük, közben zsírával gyakorta meglocsoljuk, ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá.
4. Amíg a hús sül, elkészítjük a köretet. A sárgarépát megtisztítjuk, karikákra vagy hasábokra vágjuk, majd az olvasztott vajon megfuttatjuk. Enyhén megsózzuk, lefedjük, és kis lángon, saját levében kb. 10 perc alatt roppanósra pároljuk. A végefelé hozzáadjuk a félbevágott aszalt szilvát, pár perc alatt megforrosítjuk.
5. Tálaláskor a csirkecombokat a forgónál kettévágjuk, így rakjuk tányérra, és a szilvás répát melléhalmozzuk. A nagytükök kedvéért még párolt rizst is adhatunk hozzá.

Jó tanács

- A megtöltött csirkecombokat szalonnaszeletekkel is körbetekerhetjük, hogy aztán így süljön ropogós pirosasra, de az már nem a „fitness” változat.

4 főre

Parajjal töltött sült csirkecombok aszalt szilvás sárgarépával

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc

Egy adag (rizs nélkül): 608 kcal