



Forrás: Szárnyasok Fotó: Budaházi László

Hozzávalók:

6 dkg mazsola, 2 dl édes vörösbor, 8 csirkefelsőcomb, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, fél kiskanál őrölt fehér bors, 2 csapott kiskanál só, 5 evőkanál olaj, 30 dkg konzervmandarin, csipetnyi ételízesítő por, 1 gerezd fokhagyma, 1 púpozott evőkanál étkezési keményítő, 1 evőkanál nem túl sós szójamártás, 1 mokkáskanál reszelt gyömbér, 2 dl főzőtejszín, 4 dkg vékony lapocskákra vágott mandula, 2 dkg vaj

1. A mazsolát a borba áztatjuk. A csirkecombról a bőrt lefejtjük, és a húst a pirospaprikával, a borssal meg a sóval bedörzsöljük.
2. Ezután egy nagy lábasban az olajban kb. 10 perc alatt körös-körül megpirítjuk. Ekkor a mandarin levéből 1,5 decit rászűrünk, 1 deci vizet ráöntünk, az ételízesítő porral fűszerezük. A zúzott fokhagymát is hozzáadjuk, lefödve, kis lángon 35-40 percig pároljuk, majd a boros mazsolát beleöntjük.
3. A keményítőt a szójával, a gyömbérrel meg a tejszínnel elkeverjük, és a hús levét ezzel ízesítjük-sűrítjük, végül a mandarint is hozzáadjuk. A mandulát a vajon aranybarnára sütjük, és tálaláskor a mandarinos csirkére szórjuk. Párolt rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Az ételt egész csirkéből is készíthetjük, amit 8 részre darabolunk.
- Konzerv helyett friss gyümölcscsel is főzhetjük, de fontos, hogy a mandarint kifilézzük, azaz ne csak a héját, hanem vékony fehér hártyáját is lefejtsük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 635 kcal • fehérje: 37,8 gramm • zsír: 45,8 gramm • szénhidrát: 17,8 gramm • rost: 3,5 gramm • koleszterin: 106 milligramm