

Magyaros csirkeragu petrezselymes burgonyával



Hozzávalók:

1 kg burgonya, 2 kiskanál só, 1 nagy vöröshagyma, 50 dkg csirkemellfilé, 3-4 paradicsom, 3-4 zöldpaprika (tévépaprika), 4 evőkanál olaj, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 5 dkg vaj

1. A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, majd közepes (kb. 3 centis) kockákra vágjuk. Egy lábasba szórjuk, és annyi meleg vizet öntünk rá, hogy bőven ellepje. Kb. 1 kiskanálnyi sót hintünk bele, majd nagy lángon fölforraljuk. Ezután kis lángon lefedve puhára főzzük.
2. A vöröshagymát megtisztítjuk, majd félfőre vágjuk, azaz először félbehasítjuk, azután vékonyan felszeleteljük. A csirkemellet kisujnyi csíkokra metéljük. A paradicsomok szárát kimetesszük, a paprikákat kicsumázzuk, mindkettő húsát közepes (kb. 1,5 centis) kockákra vágjuk.
3. Az olajat széles serpenyőben kissé megforrósítjuk, majd a hagymát és a csirkét rádobjuk. Kevergetve, nagy lángon kb. 4 percig pirítjuk, míg a hús körös-körül kifehéredik. Ekkor hozzáadjuk a paprikát meg a paradicsomot, és változatlan lángon 2 percig pirítjuk. Megsózzuk, a pirospaprikát rászórjuk, a paprikakrémmel „tüzesítjük”, még 2 percig pirítjuk-pároljuk.
4. Amíg a csirkeraguval bíbelődünk, a burgonyára is vetünk egy pillantást, ha kész, leszűrjük. A petrezselymet finomra aprítjuk, a fölolvasztott vajban megfuttatjuk, majd a burgonyát beleforgatjuk. Ez a körete a csirkének.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 593 kcal