

Lecsós csirkeragu juhtúrós puliszkával – készítette Hunyaddobrai
Csaba mesterszakács



Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

6 dkg füstölt szalonna (mangalicából a legjobb), 50 dkg csirkemellfilé, 1 közepes vöröshagyma, só, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1-1 paradicsom és zöldbors

a puliszkához:

8 dl víz, só, 20 dkg kukoricadara

a tál kikenéséhez:

2 dkg vaj

a tetejére:

12-15 dkg juhtúró, 2-3 dl tejföl

1. A puliszkához való vizet fölforraljuk, megsózzuk, majd folyamatosan kevergetve a kukoricadarát beleszórjuk. Néhány percig főzzük, ezután letakarjuk, a tűzről lehúzzuk és 20-30 percig duzzadni hagyjuk. Ezalatt elkészítjük a csirkeragut.
2. Ehhez a szalonnát apró kockákra vágjuk. A húst megmossuk, leszárogatjuk, a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra metéljük. A hagymát finomra aprítjuk. A szalonna zsíráját egy serpenyőben kisütjük - ha nem engedett volna elegendő zsírt, akkor egy kevés olajat is ráöntünk -, majd a húst hozzáadjuk, és nagy lángon, keverve-rázogatva 3-4 perc alatt fehéredésig pirítjuk. A hagymát kb. 1 perc eltelteivel szórjuk rá, míg a só és a pirospaprikát csak a végén.
3. Közben a paradicsomot és a paprikát kicsumázzuk, megmossuk, majd kis kockákra vágva az előzőekhez adjuk. Lefödve, kis lángon 5-6 perc alatt puhára pároljuk, közben néhányszor megkeverjük.
4. Ezután a puliszkát egy kivajazott mélyebb tűzálló tálba simítjuk, a juhtúrót rámorzsoljuk, a tejföl felével meglocsoljuk.
5. A csirkeragut ráhalmozzuk, a maradék tejföllel meglocsoljuk, és előmelegített sütőben, a közepesen nagy lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 15 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (körettel): 671 kcal • fehérje: 45,5 gramm • zsír: 34,6 gramm • szénhidrát: 43,5

Lecsós csirkeragu juhtúrós puliszkával – készítette Hunyaddobrai
Csaba mesterszakács

gramm • rost: 3,7 gramm • koleszterin: 158 milligramm