

Lecsós csirkecomb kapros, túrós csuszával



Hozzávalók:

1 nagyobb hagyma, 4 evőkanál olaj, 8 csirkecomb, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 5-6 húsos zöldpaprika, 3-4 paradicsom

a körethez:

só, 40 dkg csuszatészta, 10 dkg füstölt szalonna, 20 dkg tehéntúró, 2 dl tejföl, 1 nagy csokor kapor

1. A hagymát finomra aprítjuk, és egy nagy lábasban, az olajon pár perc alatt megfonnyasztjuk. A csirkecombokat - miután bőrüket lefejtettük - a forgóknál kettévágjuk.
2. A hagymán közepes lángon körös-körül fehéredésig sütjük, majd megsózzuk, megborsozzuk. A tűzről lehúzva a pirospaprikával meghintjük, a paprikakrémmel tüzesítjük, és egy kevés (1 deci) vizet aláöntve szinte teljesen puhára pároljuk.
3. Közben a paprikát meg a paradicsomot nagyobb kockákra vágjuk, a húshoz adjuk. Lefödve, kis lángon teljesen puhára pároljuk, utána fűszerezünk.
4. Közben a körethez a csuszatésztát sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük. A szalonnát apró kockákra vágjuk, serpenyőben a zsíját kiolvasztjuk, és a tésztát megforrosítjuk benne. Tálaláskor a lecsós csirkecomb mellé halmozzuk, túrót morzsolunk rá, tejföllel meglocsoljuk, végül a fölaprított kaporral megszórjuk.

Jó tanács

- Egész évben készíthetjük, de télen és tavasszal, amikor drága a paradicsom és a paprika, kész lecsót is használhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc

Lecsós csirkecomb kapros, túrós csuszával

Egy adag (körettel): 1032 kcal • fehérje: 66,9 gramm • zsír: 45,1 gramm • szénhidrát: 89,5 gramm • rost: 4,5 gramm • koleszterin: 204 milligramm