



Hozzávalók:

3 nagy sárgarépa, 2 evőkanál kristálycukor, 3 evőkanál olaj (vagy 5 dkg vaj), 1-2 babérlevél, 50 dkg csirkemellfilé, 2 kiskanál mustár, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál finomliszt, 2 dl tejföl, (főzőtejszín is lehet), fél citrom leve

a körethez:

40 dkg orsótészta, só

1. A sárgarépát megtisztítjuk, a reszelő durva fokán lereszeljük. A cukrot egy széles, magas peremű serpenyőben vagy lábasban világosbarnára karamellizáljuk, majd a répát rádobjuk, a babérlevéllel fűszerezzük, és kis lángon, lefödve 10-12 perc alatt puhára pároljuk, közben ha kell, éppen csak annyi vizet öntünk alá, hogy ne égjen le. Közben kifőzzük a tésztát, és leszűrjük.

2. A csirkemellet kisebb csíkokra vágjuk, a párolódó répára dobjuk, és 4-7 percig, a hús kifehéredéséig sütjük. A mustárral ízesítjük és 1-1,5 deci vizet öntünk rá. A tejfölt a liszttel simára keverjük, a vadas csirkemellet ezzel behabarjuk, azaz sűrítjük. Akkor jó, ha a leve mártásszerű lesz. Ha túl sűrű, egy kevés vízzel hígítjuk. A tésztával tálaljuk.

Jó tanács

- Csirkemell helyett pulykamellből is készíthetjük.
- Aki tojásmentes étrendet tart, tojás nélküli tésztával kínálja.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag (körettel): 715 kcal