

Gombás paprikáscsirke nokedlivel – Papp Gergő és Kupeczki Dóra receptje



Hozzávalók:

egy szép konyhakész házi csirke, só, 2 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 1-1 húsos zöldpaprika (tévépaprika) és paradicsom, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 25-30 dkg csiperkegomba, 1 nagy pohár (450 gramm tejföl)

1. A csirkét 8 részre vágjuk. Ezt úgy kell, hogy a szárnyast a mellénél egy késsel vagy szárnyasollóval kettévágjuk. A feleket 4-4 részre daraboljuk: a szárnyát egy kis darab mellel vágjuk le, majd lekanyarítjuk a combját, amit a forgónál kettévágunk. A húsdarabokat kb. 1 kiskanál sóval bedörzsölve félretesszük.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, majd egy lábasban a hússal együtt, a kissé megforrósított olajon, közepes lángon 8-10 percig pirítjuk. Akkor jó, ha a hús körös-körül kifehéredik, sőt, egy kissé meg is pirul, ahogyan a hagyma is.
3. A tűzről lehúзва a pirospaprikával meghintjük, a fölaprított paprikát és paradicsomot hozzáadjuk, és kb. 3 deci vízzel fölöntjük. Kb. 1 csapott kiskanál sóval ízesítjük, majd kis lángon, lefödve kb. 35 perc alatt jó félpuhára pároljuk. Közben elfövő levét pótoljuk. A csípős paprikával tüzesítjük.
4. A gombát megtisztítjuk, fölszeleteljük vagy cikkekre vágjuk, és a húshoz adjuk. 5 percig együtt pároljuk. A tejfölt egy kevés forró paprikás level összekeverjük, így adjuk a tűzről félrehúzott gombás csirkéhez. A tűzre visszatéve további 5-10 percig főzzük, ha kell, utánaízesítjük. Galuska illik köretnek hozzá.

Jó tanácsok

- Aki nem fél a kalóriáktól, 6-8 deka apró kockákra vágott füstölt szalonnát is piríthat alá, csak ezután következik a hagyma és a csirke.
- A tejfölbe 1 csapott evőkanálnyi lisztet is keverhetünk, így nemcsak sűrűbb, de egy kicsit selymesebb lesz a mártás.

Gombás paprikáscsirke nokedlivel – Papp Gergő és Kupeczki Dóra
receptje

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag paprikás (köret nélkül): 538 kcal