

## Csirkeszték sajtmártással és paprikás galuskával



### Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj

### a mártáshoz:

4 dl tej, 10-10 dkg reszelt edami és márványsajt (rokfort), 4 dkg vaj (esetleg 4 evőkanál olaj), 2 csapott evőkanál finomliszt, 2 gerezd fokhagyma, 1 dl főzőtejszín, 2-3 evőkanál száraz fehérbor, őrölt fehér bors, ételízesítő por

a paprikás galuskához:

50 dkg finomliszt, 4 evőkanál csemege Piros Arany, 2 evőkanál csemege gulyáskrém, só, 2 tojás, fél kiskanál kb. 3,5 dl hideg víz, 1 evőkanál olaj

1. Először a köretet készítjük el. Ehhez a lisztet egy tálba szórjuk, megsózzuk, majd a tojásokat, a Piros Aranyat és a gulyáskrémet is hozzáadjuk. Ezután a vízzel összekeverjük, hogy a tészta se túl lágy, se túl kemény ne legyen, de nem kell túlzottan kidolgozni. Enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szaggatjuk ugyanúgy, mint a hagyományos galuskát. Akkor kész, amikor a tészta mind feljött a víz felszínére és 1-2 percig főtt. Ezután a galuskát leszűrjük, jól lecsöpögtetjük és az olajjal összeforgatjuk, hogy ne ragadjon össze.

2. A csirkemellet 4 nagy szeletre vágjuk, kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk és félretesszük.

3. A mártáshoz a tejet felforraljuk, a kétféle sajtot beleszórjuk, kevergetve felolvasztjuk. A vajat egy kis lábasban ugyancsak felolvasztjuk, a lisztet 1 perc alatt világosra pirítjuk benne, félidőben a zúzott fokhagymát vagy fokhagymakrémet is hozzáadjuk. A sajtos tejet ráöntjük, habverővel szüntelen keverve 3-4 perc alatt mártás sűrűségűre főzzük. A tűzről lehúzzuk, esetleg át is szűrhetjük, hogy még bársonyosabb legyen, majd a tejszínnel dúsítjuk. Végül a fehérborral ízesítjük, kissé megborsozzuk, ha kell, megsózzuk.

4. Az olajat egy serpenyőben megforrósítjuk és a húst oldalanként kb. 3-3 perc alatt megsütjük rajta. Papírtörőre szedve lecsöpögtetjük, majd tányérra téve a sajtmártással leöntjük. A paprikás galuskával körítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 1131 kcal