

☒ Hozzávalók:

8 nagy csirkecomb (2,5 kg), 75 dkg vöröshagyma, 6-7 gerezd fokhagyma, 20-20 dkg tvpaprrika és paradicsom, 25 dkg füstölt szalonna, kb. 2 evőkanál só, 4 evőkanál piros paprika (egy része füstölt piros paprika is lehet), 2 csapott kiskanál Piros Arany, 1 kiskanál őrölt kömény, 2 evőkanál sűrített paradicsom, 1 púpozott evőkanál kacsaszír, 2 dl tejföl, 1 dl zsíros főzőtejszín, 1 púpozott kiskanál finomliszt

1. A csirkecombokról az esetlegesen rajtamaradt szőrszálakat lekaparjuk. Eldönthetjük, hogy a bőrét lehúzzuk-e vagy sem, ez egyéni ízlés dolga. Ezután a forgónál kettécsapjuk. A hagymát nagyon finomra vágjuk, de akár le is reszelhetjük. A fokhagymát pépesre zúzzuk. A tvpaprrikát és a paradicsomot szintén apróra vágjuk. A szalonnát félcentis kockákra vágjuk.
2. A hozzávalók feléből csirkepörköltet, a másik feléből csirkepaprikást főzünk.
3. A csirkepörköltöz a kettévágott combok felét bőrös oldalukkal lefelé nagy, magas peremű serpenyőbe rakjuk, és mindenféle zsír, víz, fűszerek és só nélkül 8-10 perc alatt körbepirítjuk. Ezután a serpenyőből kiemeljük. Visszamaradó zsírjában a fele szalonnát pörccsre sütjük, majd rászórjuk a fele vöröshagymát. 1/3 evőkanálnyi sót szórunk rá és 6-7 perc alatt megfonnyasztjuk, de nem kell színesre pirítani! Ekkor 2-2,5 deci vízzel fölöntjük, és 7-8 perc alatt újra zsírjára sütjük. Hozzáadjuk a fölaprított paprika és paradicsom felét, a fele fokhagymát, és 2-3 percig együtt pirítjuk. 1 evőkanálnyi piros paprikával meghintjük, elkeverjük, és ráöntünk 2,5-3 decinyi vizet. A fele Piros Arannyal, a fele köménnyel és 1 evőkanálnyi sűrített paradicsommal ízesítjük. A megpirított húsokat belerakjuk, 2/3 evőkanálnyi sóval meghintjük, elkeverjük. Lefödve, közepes lángon kb. 25 perc alatt félpuhára pároljuk. Ekkor a tetején összegyűlt zsírba 1 evőkanálnyi piros paprikát hintünk. Megvárjuk, amíg ezt a zsír beissza, és fedetlenül további kb. 25 perc alatt a húst puhára pároljuk.
4. A csirkepaprikához a fele szalonnát a kacsaszírral együtt magas peremű serpenyőbe rakjuk, és pörccsre sütjük. A fele vöröshagymát hozzáadjuk, 1/3 evőkanálnyi sót szórunk rá és 6-7 perc alatt megfonnyasztjuk, de nem kell színesre pirítani! Ekkor 2-2,5 deci vízzel fölöntjük, és 7-8 perc alatt újra zsírjára sütjük. Ekkor a hagymát 1 evőkanálnyi piros paprikával meghintjük, elkeverjük, és belerakjuk a kettévágott csirkecombok felét. Együtt pirítjuk 6-8 percig, hozzáadjuk a fölaprított paprika és paradicsom felét, a fele fokhagymát, és 2-3 percig együtt pirítjuk. Ráöntünk 2,5-3 decinyi vizet. A fele Piros Arannyal, a fele köménnyel, 1 evőkanálnyi sűrített paradicsommal és 2/3 evőkanálnyi sóval ízesítjük, elkeverjük. Lefödve, közepes lángon kb. 25 perc alatt félpuhára pároljuk. Ekkor a tetején összegyűlt zsírba 1 evőkanálnyi piros paprikát hintünk. Megvárjuk, amíg ezt a zsír beissza, és fedetlenül további kb. 25 perc alatt a húst puhára pároljuk.
5. Ha tejfölös csirkepaprikást főzünk, akkor a tejfölt és a tejszínt a liszttel simára keverjük,

Klasszikus csirkepörkölt és csirkepaprikás galuskával

egy kevés forró pörköltsafttal elkeverjük, így öntjük vissza a csirkéhez. 2-3 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, galuska nélkül, savanyúságokkal egye.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag pörkölt (köret nélkül): kb. 580 kcal

Egy adag paprikás (köret nélkül): kb. 700 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.