



Hozzávalók:

egy, kb. 1 kg-os konyhakész csirke vagy 4 nagyobb csirkecomb, 1 kisebb szál póréhagyma vagy 1 vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, kb. 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, kb. 5 dl 100%-os paradicsomlé, 50 dkg zöldbab (idényen kívül fagyasztott is jó), néhány friss (esetleg szárított) tárkonylevél, 20-25 dkg füstölt kolbász, 2 kis pohár (2×150 gramm) tejföl, 1 púpozott evőkanál finomliszt

1. A csirkét megmossuk, leszárogatjuk, majd 8 részre vágjuk. Ehhez először a hátára fektetjük, mellénél hosszában kettéhasítjuk, az így kapott feleket pedig elnegyedeljük: levágjuk a szárnyát egy kis mellével együtt, majd lekanyarítjuk a combját is, amit a forgónál kettécsapunk.
2. A póréhagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, és egy nagy lábasban az olajon 2 perc alatt megfuttatjuk. A csirkét beleforgatjuk, a fele só és borsot ráhintjük. 6-7 percig néha megkeverve fehéredésig sütjük, majd a paradicsomlével meg 2-3 deci vízzel felöntjük. Nagy lángon fölforraljuk, és lefödve, kis lángon jó félóra alatt félpuhára főzzük.
3. Közben a babot megtisztítjuk, vagyis a közepükön végighúzódnó vékony fás részt lefejtjük, ezt hívjuk szálkázásnak. Ezután kétcentis darabokra vágjuk, a húshoz keverjük, és a fölaprított tárkonnyal megszórjuk. A maradék sóval és borssal ízesítjük, ha a leve nem lepné el teljesen, egy kevés vízzel vagy paradicsomlével hígítjuk. 5-6 percnyi főzés után a lehéjazott, karikákra szelt kolbászt is belefőzzük.
4. A tejfölt a liszttel és 1 deci vízzel vagy paradicsomlével simára keverjük. 10-15 perc

múlva, ha az étel megpuhult, levéből egy keveset a tejfölös habaráshoz öntünk, elkeverjük, majd a babos csirkére zúdítjuk. 3-4 percig főzzük, ezalatt leve mártásszerűen besűrűsödik. Utánaízesítjük, ha kell, egy kevés vízzel hígítjuk. A tűzről levéve 10-15 percig pihentetjük, ezalatt a zsírja feljön a tetejére, amit egy kisebb merőkanállal leszedünk róla, hogy az ételt ne tálaljuk túl zsírosan. Puha kenyérrel kínáljuk.

Jó tanács

- Fagyasztott vagy konzervbab is jó hozzá. Előbbinek 8-10 perc főzés kell, míg az utóbbinak elég 2-3 perc, hiszen csak meg kell forrosítani. Aki szereti a konzervbab levét, víz helyett az ételbe öntheti.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy adag: 727 kcal • fehérje: 50,4 gramm • zsír: 48,5 gramm • szénhidrát: 22,1 gramm • rost: 6,2 gramm • koleszterin: 172 milligramm