

Csípős csirkecsíkok kukoricakosárban - készítette Kiss Vilmos
főszakács



Hozzávalók

a kosárhoz: 15 dkg finomliszt, 15 dkg kukoricaliszt, 2 tojás, só, fél mokkáskanál durvára őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál darált cseresznyepaprika (Erős Paprika), tabasco vagy csilimártás

a sütéshez:

bőven olaj

a raguhoz:

50 dkg csirkemellfilé (pulykamell, borjú, bélszín vagy hátszín is lehet), 1 kisebb cukkini fele (10 dkg), 10 dkg fagyasztott kukorica, 1 cső piros húsú paprika, 1 cső erős hegyes

paprika, 2 közepes fej vöröshagyma, 2 szem kemény paradicsom, 3 evőkanál olaj, só, 3 gerezd fokhagyma, negyed citrom leve, fél-fél mokkáskanál őrölt kömény és durvára őrölt bors

1. A kosárhoz a kétféle lisztet meg a tojásokat egy tálban annyi vízzel keverjük össze, hogy palacsintatészta sűrűségű és sima legyen. Megsózzuk, megborsozzuk, a darált cseresznyepaprikával ízesítjük és a masszából hagyományos módon palacsintákat sütünk. Ebből az adagból 20 db lesz, amiből most csak négyet használunk fel. A többit másnap fűszeres húsmasszával töltve adhatjuk az asztalra.

2. A csirkét kisujnyi, a cukkinit vékonyabb csíkokra vágjuk, a mélyhűtött kukoricát szobahőmérsékleten fölengedjük. A kétféle paprikát kicsumázzuk és csíkokra metéljük. A megtisztított hagymát vékony karikákra vágva gyűrűire szedjük. A paradicsom szárát kimetsszük, magjait kikaparjuk, húsát csíkokra vágjuk.

3. Egy wokban vagy teflonserpenyőben az olajat megforrósítjuk és a csirkehúst nagy lángon, kevergetve 3-4 perc alatt megpirítjuk benne. Hozzáadjuk a cukkinit, 1-2 percig tovább pirítjuk, majd a kukoricát is beleszórjuk. Éppen csak megkeverjük, azután a kétféle paprikát is beledobjuk. 2 perc elteltével a hagyma kerül bele, amivel még 2 percig pirítjuk. Végül a paradicsomot is belekeverjük és az egészet megsózzuk, zúzott fokhagymával és őrölt köménnyel fűszerezük, citromlével ízesítjük. Ha nem találjuk elég csípősnek, meg is borsozhatjuk. A tűzről lehúzzuk.

4. Egy lábásban vagy fritőzben bő olajat melegítünk. Két nagy merőkanalat megforrósítunk benne, majd kiemeljük és egy fűszeres palacsintát a kanalak közé fektetünk. Összepréseljük, újra az olajba merítjük és a tésztát kb. 2 perc alatt ropogósra sütjük. Kivesszük és jól

lecsöpögtetjük. Ugyanígy még 3 kosarat sütünk. Tálaláskor a kosarakat párolt rizs talpra állítjuk és a raguval megtöltjük.

Fontos!

A ragut az elején nem sózzuk, mert a hús levet enged, így nem pirul meg, csak párolódik, a zöldség pedig összeesik.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (rizs nélkül): 395 kcal