



Hozzávalók:

2 szikkadt zsemle, tej a zsemle áztatásához, 1 kisebb vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, fél csokor petrezselyem, 2 csirkemáj, 2 tojás, só, őrölt fekete bors, majoránna, 1 konyhakész, kb. 1,5 kg-os csirke, egész fekete bors, 1-2 gerezd fokhagyma, 1-1 mokkáskanál paradicsompüré és csípős paprikakrém (csípős Piros Arany vagy Erős Pista), 50 dkg levezőldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér és zeller), kis darab karalábé és kelkáposzta, 15 dkg cérnametélt

1. A zsemlet hideg tejbe áztatjuk, majd jól kifacsarjuk és egy tálba morzsoljuk. A vöröshagyma felét apróra vágjuk, az olajon a finomra aprított petrezselyemmel és az elkapart májjal együtt megpirítjuk. A zsemléhez adjuk, a tojásokkal összedolgozzuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés majoránnával fűszerezzük.
2. A csirkét megmossuk, leszároгатjuk, majd a bőrét a mellén és a combjain ujjainkkal fellazítjuk. Ide kerül a töltelék. Ezután a szárnyast megsózzuk, megborsozzuk-főként a hasüregét- és egy fazékba tesszük. 1,5-2 liter vizet öntünk rá, nagy lángon fölforraljuk. Közben a szárnyast fakanállal egyszer-kétszer megemeljük, mert a főzés elején az edény aljára tapadhat! Ha forr, kis lángra állítjuk, megsózzuk, az egész borsot beleszórjuk.
3. A maradék hagymát héjastól, a fokhagymát félbevágba adjuk hozzá. A paradicsompürével és a paprikakrémmel ízesítjük. Kis lángon kb. 30 percig főzzük, majd a megtisztított és földarabolt zöldséget is hozzáadjuk. Kb. 40 perc alatt készre főzzük.
4. Tálaláskor a leszűrt levest főtt cérnametélttel kínáljuk. A töltött csirke, amire forró sütőben egy kis színt is piríthatunk, a puha zöldségekkel főfogásként szolgál.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Húsleves töltött csirkéből

Egy adag (leves és főfogás): 650 kcal