



Hozzávalók:

4-4 kisebb csirkecomb és -szárny, 2 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1 paprika és paradicsom, kb. 1 csapott evőkanál só vagy ételízesítő por (felesben is lehet), 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 4 közepes burgonya, 2 dundi sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany csípős vagy Erős Pista a csipetkéhez: 1 tojás, kb. 10 dkg finomliszt a tetejére: fél csokor petrezselyem

1. A combokat, miután a bőrüket lefejtettük, a szárnyakkal együtt a forgóknál kettévágjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, egy lábasban az olajon 2 perc alatt üvegesre pirítjuk. A csirkehúst hozzáadjuk, fehéredésig sütjük. A tűzről lehúzva pirospaprikával meghintjük, az apróra vágott zöldpaprikával és a paradicsommal ízesítjük. Megsózzuk, zúzott fokhagymával meg köménymaggal fűszerezünk, egy pohárnyi vizet öntünk rá, és lefödve, kis lángon kb. 35 perc alatt majdnem puhára pároljuk.
3. A zöldségeket megtisztítjuk, a burgonyát 2 centis, a répákat 1,5 centis kockákra vágjuk, és a húshoz adjuk. Bő 1 liter vízzel fölöntjük, utána sózzuk, erős paprikával „tüzesítjük”. Lefödve, kis lángon további kb. 30 perc alatt puhára főzzük.
4. Közben a tojásból annyi liszttel, amennyit fölvesz, csipetkét készítünk (lásd a gulyáslevesnél), és a majdnem kész levesben megfőzzük. Tálaláskor finomra vágott petrezselyemmel meghintjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 2207 kJ/528 kcal • 50,0 g fehérje • 22,3 g zsír • 31,8 g szénhidrát • 5,0 g rost • 188 mg koleszterin