

Gyöngyhagymás csirkemáj uborkás gombasalátával és kukoricás rizzsel - Tóth Margó receptje



Hozzávalók

a gyöngyhagymás csirkemájhoz:

20 dkg friss gyöngyhagyma (ennek híján natúr konzerv), 60 dkg csirkemáj, 3 evőkanál olaj, kb. 1 kiskanál só, fél kiskanál ételízesítő por, fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna az uborkás gombasalátához:

1 üveg (280 gramm) Bonduelle prémium szeletelt gombafejek, 20 dkg Bonduelle csemegeuborka, 5 evőkanál majonéz, 3

evőkanál tejföl, só, őrölt fekete bors, fél csokor petrezselyem

a kukoricás rizshez:

4,5 dl víz, 2,5 dl rizs, 2 evőkanál olaj, 1 kiskanál ételízesítő por, 15-20 dkg Bonduelle konzervkukorica, 3 dkg vaj, fél csokor petrezselyem

1. A salátához való gombát és uborkát lecsöpögtetjük. Utóbbi karikákra vágjuk, a gombával együtt egy tálba rakjuk. A majonézt a tejföllel simára keverjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. A gombás uborkával összekeverjük, esetleg 1-2 mokkáskanálnyit hozzáadunk az uborka levéből is, hogy az íze pikánsabb legyen. Letakarva tálalásig hűtőszekrénybe tesszük.

2. Elkészítjük a köretet. A vizet fölforraljuk. A rizst folyó hideg víz alatt átmoszuk, lecsöpögtetjük. Az olajat egy kisebb lábasba öntjük, a rizst ráöntjük, kevergetve megforrósítjuk. A forró vizet ráöntjük, az ételízesítőt beleszórjuk, majd kis rést hagyva lefedjük, és addig főzzük, míg elfő róla a víz. Ez kb. 10 perc. Ekkor a tűzről lehúzzuk, a fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, és a rizst így, a saját gőzében hagyjuk megpuhulni. Ez 15-20 perc. A konzervkukoricát lecsöpögtetjük, az olvasztott vajon megforrósítjuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, a puha rizsbe keverjük.

3. A gyöngyhagymát megtisztítjuk. A májakat 2-3 darabra vágjuk. Az olajat egy nagy serpenyőben megforrósítjuk, a hagymát a májjal együtt rádobjuk, és jó közepes lángon, rázogatva-keverve 6-8 percig pirítjuk. Ha konzerv gyöngyhagymával készítjük, akkor azt leszűrve csak most, a végén adjuk hozzá, elég csak megforrósodnia. A tűzről levéve megsózzuk, az ételízesítőt rászórjuk, megborsozzuk, a majoránna rámorzsoljuk.

4. Alaposan összerázzuk és a kukoricás rizzsel meg az uborkás gombasalátával már tálalhatjuk is.

4 főre

Gyöngyhagymás csirkemáj uborkás gombasalátával és kukoricás rizzsel - Tóth Margó receptje

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (körettel): 930 kcal • fehérje: 41,3 gramm • zsír: 51,0 gramm • szénhidrát: 75,7 gramm • rost: 9,3 gramm • koleszterin: 885 milligramm