

Pereszkével töltött csirkecomb - készítette Csigó János  
mesterszakács



Hozzávalók:

6-7 nagyobb májusi pereszke  
(csiperkegombával is helyettesíthetjük), 2  
újhagyma, 4 evőkanál sütéshez való  
olívaolaj (a fele vaj vagy sütőmargarin is  
lehet), só, őrölt fekete bors, fél csokor  
petrezselyem, 6 nagyobb csirkecomb, 6  
nagy vagy 12 kisebb zsályalevél  
a zöldségágyhoz:  
3-4 sárgarépa, 1-2 vöröshagyma, 1 piros  
húsú kaliforniai paprika

a lekenéshez:

3 gerezd fokhagyma, 3-4 evőkanál olívaolaj

1. A gombát és az újhagymát megtisztítjuk. Előbbit vékony szeletekre, az utóbbit apróra vágjuk. Egy serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, majd a hagymát megfonnyasztjuk rajta. A gombát rárakjuk, és kb.5 percre - pontosabban amíg a zsírjára sül - pirítjuk. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, húlni hagyjuk.
2. A csirkecombok bőrét föllazítjuk, majd a húsuakra, a bőrük alá 1-2 friss zsályalevelet rakunk. A zsálya fölé, a bőre alá belenyomkodjuk a pirított pereszkét. Az így megtöltött combokat körös-körül enyhén megsózzuk, megsózzuk.
3. A zöldségágyhoz valókat megtisztítjuk, földaraboljuk, egy tepsiben szétterítjük. A töltött csirkecombokat ráfektetjük. A lekenéshez való fokhagymát összezúzzuk, az olívaolajba keverjük - a legjobb ezt előre elkészíteni, mert ha áll egy pár napot, az olaj jobban átveszi a fokhagyma ízét. A fokhagymás olajjal a combokat lekenjük, alufóliával letakarjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 50 percre sütjük, közben levéllel gyakorta meglocsoljuk, és ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá, ne hogy odakapjon.
4. Ezután a fóliát levesszük róla, a húsokat megfordítjuk és további kb.20 perc alatt szép pirosasra sütjük. Tálaláskor a vele sült zöldségeket is feltálaljuk hozzá.
5. Köretnek burgonyapürét és lyoni hagymát kínálunk hozzá.

Jó tanács

- A pereszke egy részét maréknyi szegfűgombával is helyettesíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát-tartalmú étrendet tart, friss salátával egye.

Megjegyzés

- A gombáról részletesebben a konyhai kisokosban olvashat.

Pereszkével töltött csirkecomb – készítette Csigó János  
mesterszakács

Fontos!

- A maga által szedett vagy ismerőstől kapott gombát minden esetben vizsgáltsa be gombaszakértővel!

4 főre

Elkészítési idő: 1,5 óra

Egy adag (burgonyapüré és lyoni hagyma nélkül): 513 kcal • fehérje: 39,2 gramm • zsír: 31,1 gramm • szénhidrát: 18,4 gramm • rost: 7,7 gramm • koleszterin: 113 milligramm