

Paradicsomos csirkecomb parmezános polentával



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 1 kisebb sárgarépa, 1 cikk zellergumó, 2 gerezd fokhagyma, 2 dkg vaj, 2 evőkanál olívaolaj, 8 kicsontozott, leborzított csirkefelsőcomb filé, 1-1 kiskanál morzsolt origano vagy majoránna (még jobb, ha frissek), 1,5 dl száraz vörös- vagy fehérbor, 2,5 dl tyúkhúsleves (leveskockából is jó), 40 dkg hámozott paradicsom, 1 evőkanál paradicsompüré, 1 kiskanál cukor, só a körethez:
só, 10 evőkanál (kb. 20 dkg) kukoricaliszt (lehet kukoricadara is), 3 dkg vaj a tetejére:
8-10 dkg reszelt parmezán, 8 friss

bazsalikomlevél

1. A hagymát, a sárgarépát, a zellert és a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A vaj és az olívaolaj keverékében mindezt kissé megpirítjuk.
2. A csirkehúst hozzáadjuk, hirtelen pirosasra sütjük. Az origánóval vagy majoránnával meghintjük, a borral összeforraljuk. A levest ráöntjük, a lehéjazott paradicsomot és a paradicsompürét hozzáadjuk, egy csipet sóval meg cukorral pikánsra ízesítjük és megkeverve 30 percig főzzük. Akkor jó, ha a végére olyan sűrű lesz a paradicsomos szaftja, hogy szinte bovonja a húst.
3. Közben 1 liter forró, enyhén sózott vízben a kukoricalisztet folyamatosan keverve a polentát megfőzzük. A tűzről lehúzzuk, és a vaját meg 2-3 evőkanál parmezánt hozzáadunk.
4. A forró, sajtos polentát tányérokra porciózzuk, a paradicsomos csirkecombot a tetejére halmozzuk, és parmezánnal megszórva, bazsalikommal díszítve tálaljuk.

Jó tanács

- Polenta helyett főtt tésztával is tálalhatjuk.

Italajánlatunk:

száraz siller bor

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Paradicsomos csirkecomb parmezános polentával

Egy adag (körettel): 722 kcal, fehérje: 48,5 gramm, zsír: 35,9 gramm, szénhidrát: 50,8 gramm, rost: 8,7 gramm, koleszterin: 164 milligramm