



### Hozzávalók:

1 szép nagy, konyhakész csirke, 2 csomó zsege leveszöldség (sárgarépa és petrezselyemgyökér vegyesen), 1 zsege karalábé, kis darabka zeller, fél fej kelkáposzta, 1-2 vöröshagyma, só, 1 kiskanál egész fekete bors, 30 dkg frissen fejtett zöldborsó (idényen kívül fagyasztott), 1-2 ág friss kakukkfű, 1 dl tejföl, 1 dl főzőtejszín, 1 csapott evőkanál étkezési keményítő vagy 1 evőkanál finomliszt, 2 közepes paradicsom, 1 csokor petrezselyem, 1 kiskanál őrölt fehér bors, 1 kiskanál citromlé  
a körethez:

35-40 dkg szélesmetélt

1. A csirkét megmossuk, félbevágjuk és 2 liter vízben föltesszük főni. Kis lángon 15-20 percig puhítjuk. Ezalatt a zöldségeket megtisztítjuk, egészben hagyva mindet a húshoz adjuk, a fekete borsot beleszórjuk, megsózzuk (kb. 1,5 evőkanálnyi só kell bele). További kb. 40 perc alatt mindent puhára főzünk.
2. Ezután a csirkét a levesből kiemeljük, és ha egy kicsit kihűlt, bőrét lefejtjük, húsát kicsontozzuk, és 1,5-2 centis kockákra vágjuk.
3. A levesből 4 decit kimerünk, a zöldborsót beleszórjuk, a kakukkfűvel fűszerezzük, és kb. 15 perc alatt puhára főzzük. A tejfölt a tejszínnel és a keményítővel simára keverjük, a borsóról egy kevés forró levet rámerünk, majd az egészet visszaöntjük. 2-3 percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik. Ha kell, utána sózzuk.
4. Végül a felkockázott csirkehúst is beledobjuk, megforrósítjuk. A tűzről levéve a lehéjazott, kimagozott, kis kockákra vágott paradicsomot és a felaprított petrezselymet is belekeverjük. A borssal és a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük. Köretnek főtt szélesmetélt illik hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 460 kcal