



Hozzávalók:

egy konyhakész csirke (1,2 kg),  
húsleveshez való zöldség és fűszerek  
a mártáshoz:

10 dkg frissen reszelt vagy 2-3 evőkanál  
ecetes torma, fél citrom, 5 dkg vaj, 2  
evőkanál finomliszt, 0,5-1 dl száraz  
fehérbor, só

a tetejére:

fél csokor petrezselyem

1. A csirkét négyfelé vágjuk, fazékba rakjuk, a húsleveshez hasonlóan bezöldségelve és fűszerezve megfőzzük. Ezután leszűrjük, ízes levét félretesszük.

2. A mártáshoz a tormát megtisztítjuk, megreszeljük, majd a citromlével meglocsoljuk, nehogy megbarnuljon. A vajat fölolvastjuk, a lisztet megfuttatjuk benne, és kevergetve 5 deci szűrt húslevest öntünk hozzá. A borral ízesítjük, utána sózzuk, a tormát javát beleszórjuk, 2-3 percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik. Néhány csepp citromlével és cukorral is ízesíthetjük.

3. Tálaláskor a húst a mártással leöntjük, a maradék tormával és a fölaprított petrezselyemmel megszórva díszítjük. Zöldséges párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- A maradék húslevest a zöldségekkel külön tálaljuk.

Elkészítési idő: 30 perc + a leves főzése

Egy adag: 371 kcal