

Sült csirkecomb görög paradicsomos babbal



Hozzávalók:

4 nagy csirkecomb, kb. 1 púpozott kiskanál só, 1 kiskanál csípős Piros Arany, 1 csapott evőkanál mustár, 1 kiskanál majoránna, 3 evőkanál olaj

a paradicsomos babhoz:

1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál só, csipetnyi őrölt fekete bors vagy 1 mokkáskanál csípős Piros Arany, 1 babérlevél, 15 dkg sűrített paradicsom (paradicsompüré), fél citrom leve, 1-2 evőkanál porcukor, fél-fél mokkáskanál őrölt rozmaring és kakukkfű, 50 dkg puha fehérbab (konzerv is lehet)

1. A csirkecombokról az esetlegesen rajta maradt tolltokokat lekapargatjuk, majd megmossuk és lecsöpögtetjük. A sót a Piros Arannyal, a mustárral, a majoránnával és az olajjal összekeverjük, alaposan bedörzsöljük vele a combokat. Ezután bőrös oldalukkal lefelé egy közepes tepsibe rakjuk, alufóliával letakarjuk, és sütőben, a közepesnél kisebb lánggal (165 °C; légkeveréses sütőben 140 °C) 1 óra 30 percen át lassan sütjük. Végül a fóliát levesszük róla, a sütés erősségét megemeljük, és a húst 15-20 perc alatt ropogós pirosasra sütjük.
2. A paradicsomos babhoz a hagymát megtisztítjuk és finomra vágjuk vagy lereszeljük. Az olajat egy magas falú serpenyőben vagy lábasban kissé megforrósítjuk, a hagymát rászórjuk, közepes lángon 2-3 perc alatt aransárgára sütjük. Ezután kb. 2 deci vízzel fölöntjük, megsózzuk, megborsozzuk, a babérlevelet beledobjuk és lefödve, kis lángon 6-8 percig főzzük, hogy ne maradjon nyers hagyma-íze. A paradicsompürével, a citrom kifacsart és átszűrt levével meg a porcukorral ízesítjük, egy-egy csipetnyi rozmaringgal meg kakukkfűvel fűszerezük, végül belekeverjük a lecsöpögtetett, kihűlt babot. Letakarva betesszük a hűtőszekrénybe.
3. Tálaláskor minden tányérra egy forró csirkecombot teszünk, pár csepp citromlével meglocsoljuk, és mellépúpozunk a hideg babsalátából.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, a combokat liba vagy sertésszíron süsse, paradicsomos bab helyett paradicsomos gombával tálalja.

Sült csirkecomb görög paradicsomos babbal

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 933 kcal