



Hozzávalók:

1 nagyobb csirkemell (40-50 dkg), 1 kiskanál ételízesítő por, só, őrölt fekete bors, 1 nagy, de zsenge karalábé (kb. 30 dkg), 2 tojás, 7-8 evőkanál finomliszt, 1 evőkanál tejföl, 1 szál újhagyma, fél csokor metélőhagyma

a sütéshez:

olaj

a mártáshoz:

4 dkg vaj, 1 evőkanál finomliszt, 1 dl főzőtejszín, 1 szál új-hagyma

1. A csirkemellet kicsontozzuk, bőrét lefejtjük. A csontot 5 deci vízben az ételízesítővel fűszerezve addig főzzük, amíg a húst elkészítjük. (Ez lesz a mártás alapleve.) A két fél csirkemellet lapjában elfelezzük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk.
2. A karalábé zsenge leveleit a mártáshoz félretesszük, a fejet pedig meghámozzuk és lereszeljük. A tojásokat habosra verjük, és 5 evőkanál liszttel, a reszelt karalábéval, a tejfőllel összedolgozzuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a finomra vágott újhagymával és metélőhagymával fűszerezzük.
3. A húsokat először a maradék lisztbe, majd a karalábés masszába forgatjuk, és kétujjnyi forró olajban, közepes lángon, oldalanként kb. 4-4 percig sütjük, végül szalvétára szedve lecsöpögtetjük.
4. A mártáshoz a vajat fölolvasztjuk, a lisztet megfuttatjuk rajta, azután kevergetve 4 deci alaplével fölengedjük. A tejszínnel dúsítjuk, a félretett és fölaprított karalábélevelekkel meg a finomra vágott újhagymával ízesítjük, és 2-3 perc alatt sűrűre főzzük. Ha kell, utanasózzuk, megborsozzuk. A húst a mártással körülöntve, párolt rizzsel tálaljuk.

Jó tanács

- Pulykamellből, szűzpecsenyéből vagy sertéskarajból ugyanígy süthetjük.
- Egész évben készíthetjük, de ősszel és télen sok a keményebb-fás karalábé, ilyenkor nagyon kell tudni válogatni köztük.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (rizs nélkül): 443 kcal • fehérje: 30,0 gramm • zsír: 24,5 gramm • szénhidrát: 25,6

Csirkemell karalábébundában

gramm • rost: 1,4 gramm • koleszterin: 66 milligramm