

Kapros, gombás paprikáscsirke-leves túrógombóccal



Forrás: Ki a szabadban
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

8 kisebb csirkecomb (a fele húsos csirkeszárny is lehet), kb. 1 evőkanál só, 2 nagy vöröshagyma, 12 dkg füstölt szalonna, 5-6 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1 paprika és paradicsom, 2-3 gerezd fokhagyma vagy 1 kiskanál fokhagymakrém, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, 4 jó ujjnyi vastag sárgarépa, 3 jó ujjnyi vastag petrezselyemgyökér, 30 dkg csiperkegomba, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 2-2 dl tejföl és főzőtejszín, 2 evőkanál finomliszt, 1 csokor kapor

a kapros túrógombóchoz:

25 dkg tehéntúró, 2 csapott evőkanál búzadara, 1 nagyobb tojás, 1 zsemle vagy

1,5 evőkanál zsemlemorzsa, só, fél csokor kapor, 2-3 dkg vaj

1. A combokat - ha a bőrüket lefejtettük - a forgóknál kettévágjuk (ha szárnyak is kerülnek bele, a forgónál azt is kettécsapjuk), és besózva félrerakjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk és finomra, a szalonnát apró kockákra vágjuk. Együtt a bográcsba szórjuk, és az olajat ráöntve gyenge tűz fölött pirítani kezdjük. Akkor jó, ha a szalonna zsírja kiolvad, a hagyma pedig üvegesedni kezd. Ekkor a csirkehúst hozzáadjuk, kevergetve fehéredésig sütjük. A pirospaprikával meghintjük, az apróra vágott paprikával meg paradicsommal ízesítjük. Megsózzuk, a zúzott fokhagymával vagy a fokhagymakrémmel meg köménnyel fűszerezük, 1 pohárnyi vizet öntünk alá, és lefödve, kis lángon kb. 35 perc alatt majdnem puhára pároljuk. Akkor jó, ha a vége felé a leve elfő, a hús zsírjára sül.
3. A zöldségeket megtisztítjuk, a répát és a gyökeret karikákra vagy félkarikákra, a gombát cikkekre vágjuk. Együtt a húshoz adjuk, 4-5 percig erősebb tűz fölött, kevergetve pirítjuk. Bő 2 liter vízzel fölöntjük, utanasózzuk, a Piros Arannyal „tüzesítjük”. Amint a leve forr, lefedjük, és a levesalapot gyenge tűz fölött puhára főzzük.
4. Amíg a hús puhul, elkészítjük a túrógombócot. Ehhez a túróat áttörjük, a darát, a tojást meg a lehéjazott és kis kockákra vágott zsemlét vagy zsemlemorzsat hozzáadjuk, enyhén megsózva, egy kevés finomra aprított kaporral fűszerezve összedolgozzuk.

5. A tejfölt a tejszínnel meg a liszttel simára keverjük. Egy kevés forró levest belemerünk, majd az egészet a levesbe öntjük. 2-3 percig forraljuk míg a leve kissé besűrűsödik. Ha kell, utána sózzuk, a paprikakrémmel ízesítjük, a fölaprított kaporral fűszerezzük.

6. A túros masszából 24 apró gombócot formálunk, a levesbe rakjuk, és kis láng fölött, hogy éppen csak gyöngyözve forrjon, 8-10 perc alatt megfőzzük.

Jó tanács

- Túrógombóc helyett apró burgonyagombócokat is szaggathatunk a levesbe, de ennek 6-8 perccel több főzés szükséges, így előbb tegyük a fővő levesbe.
- Gombóc helyett főzhetünk a levesbe csipetkét, de kerülhet bele előre kifőzött galuska is.
- A gulyás ízet csemege vagy csípős gulyáskrémmel is megbolondíthatjuk.
- Tűzhelyen lábasban (fazékban) is ugyanígy főzhetjük.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 588 kcal • fehérje: 34,6 gramm • zsír: 40,2 gramm • szénhidrát: 20,9 gramm • rost: 5,2 gramm • koleszterin: 167 milligramm