



Hozzávalók:

80 dkg-1 kg csirkeaprólék (szárny, nyak, farhát, láb, máj, zúza, szív vegyesen, ami éppen van), 1 kis fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors, fél kiskanál majoránna, 1 csapott evőkanál finomliszt, 1,5 csomag (60 dkg) Bonduelle 4 évszak fagyasztott zöldségkeverék (karfiol, zöldbab, sárgarépa, brokkoli és zöldborsó keveréke), fél kiskanál kristálycukor, 1 csokor petrezselyem, fél

üveg (14 dkg) Bonduelle prémium szeletelt gomba

1. A csirkeaprólékot földaraboljuk: a szárnyat a forgónál kettévágjuk, a nyakat, a farhátat és a lábat egy nagy csapókéssel vagy bárdal 2-2,5 centis darabokra vágjuk, a májat ugyancsak 2-3 darabra vágjuk, a zúza és a szív maradhatnak egyben.

2. A megtisztított hagymát finomra aprítjuk, és az aprólékkal együtt egy fazékba rakjuk. Az olajat ráöntjük, és közepes lángon 10-15 percig pirítjuk, közben többször megkeverjük.

Ezután annyi vizet öntünk rá, amennyi ujjnyira ellepi, ez kb. 1 liter, 1 kiskanálnyi sót szórunk rá 1 mokkáskanál őrölt borssal és a majoránnával egyetemben, és fölforraljuk. Ekkor kis rést hagyva leföldjük, és kis lángon 45 perc-1 óra alatt majdnem teljesen puhára pároljuk. Közben többször megkeverjük.

2. A lisztet kb. 2 deci vízben simára keverjük, a belsőséghez öntjük, és belerakjuk a fagyasztott zöldségkeveréket is. Többször belekeverve fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, utána sózzuk, borsozzuk, a cukorral és a fölaprított petrezselyemmel ízesítjük, a gombát levélével együtt hozzáöntjük. Kis rést hagyva leföldjük, és így főzzük 10-15 percig, amíg minden megpuhul benne.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 356 kcal • fehérje: 41,1 gramm • zsír: 10,9 gramm • szénhidrát: 22,8 gramm • rost: 7,6 gramm • koleszterin: 96 milligramm