

Padlizsános csirkesaláta (török)



Hozzávalók:

50 dkg zsemege padlizsán, 50 dkg csirkemellfilé (pulykamell is lehet), 1 vöröshagyma, 3 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 3 gerezd fokhagyma, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors
a sütéshez: bő olaj vagy zsír

1. Ehhez a török specialitáshoz a padlizsánt megmossuk, mindkét végét lecsapjuk, törzsét egycentis kockákra vágjuk. Bő, forró olajban (fritőzben kb. 190 °C) 2-3 perc alatt színesre sütjük. Jól lecsöpögtetjük.
2. A csirkemellet a padlizsánhoz hasonló, de picivel nagyobb kockákra vágjuk. A megtisztított vöröshagymát finomra aprítjuk. 4 evőkanál megforrósított olajon vagy 2 púpozott evőkanál zsíron a hagymát megfonnyasztjuk, majd a csirkemellet nagy lángon 4-5 perc alatt megpirítjuk benne.
3. A paradicsompürével és a zúzott fokhagymával fűszerezzük, megsózzuk, megborsozzuk. Kb. 1 deci vizet öntünk alá, hogy kellemesen sűrű leve legyen, majd hűlni hagyjuk. Tálaláskor a sült padlizsán kerül alulra, erre halmozzuk rá az ízes csirkét.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + amíg kihűl

Egy adag: 268 kcal • 34,0 g fehérje • 8,7 g zsír • 13,4 g szénhidrát • 3,4 g rost • 27 mg koleszterin