

Csirkemellszeletek vargányás fűszervajjal – készítette Csigó János
mesterszakács



Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, só, színes
borskeverék, 2 evőkanál olaj
a fűszervajhoz (12 főre):

25 dkg vargánya gomba, egy kisebb
vöröshagyma fele, 2 evőkanál olaj, só, őrölt
fekete bors, 30 dkg vaj, fél csokor
petrezselyem, 1 kiskanál mustár

1. Először a fűszervaját készítjük el. Ehhez a vargányát és a hagymát megtisztítjuk. Utóbbit finomra, a gombát apróra vágjuk. Az olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, majd a hagymát megfonnyasztjuk rajta. A gombát rádobjuk, keverve-rázogatva 7-8 perc alatt megpirítjuk, közben kissé megsózzuk, megborsozzuk. Hűlni hagyjuk.
2. A puha (szobahőmérsékletű) vaját habosra keverjük. A kihűlt pirított gombát ledaráljuk, egy serpenyőben 3-4 percig pirítjuk, nehogy vizes maradjon, majd újra hűlni hagyjuk, és a vajhoz adjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezük, a mustárral ízesítjük.
3. Folpackból három lapot tépünk, a gombás vaját ezeken elosztjuk. Egyenként hengeresre formáljuk, a folpackba csomagoljuk, és két végüket ellentétes irányban csavarva szorosra tekerjük. Betesszük a mélyhűtőbe.
4. A csirkemellet féltenyérenyi, nem túl vastag szeletekre vágjuk. megsózzuk, megborsozzuk, majd egy serpenyőben, a maradék olajon oldalanként kb. 3 perc alatt pirosasra sütjük.
5. Tálaláskor a sült csirkemellet forrón tányérokra rakjuk. Egy rúd fűszervaját kiveszünk - a többi jól jön majd máskor, és kicsomagolva kisujjnyi vastag karikákra vágjuk. A húsrá tesszük, amin megolvadva nagyszerű ízt kölcsönöz a peccsenyének. Roston sült zöldségekkel tálaljuk. Ez esetünkben kétféle színű cukkini, amiket ujjnyi vastagon fölszeleteltünk. Magházukat kiszúrtuk, ennek helyére reszelt sajttal ízesített főtt krumplit nyomkodtunk. Sózva, borsozva egy kevés olajon a hús mellett pirosasra sütöttünk.

Jó tanács

- Az étel elkészíthető természetett csiperkegombából is.

Megjegyzés

- A gombáról részletesebben a konyhai kisokosban olvashat.

Csirkemellszeletek vargányás fűszervajjal – készítette Csigó János
mesterszakács

Fontos!

- A maga által szedett vagy ismerőstől kapott gombát minden esetben vizsgáltsa be gombaszakértővel!

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + a vaj fagyasztása

Egy adag: 419 kcal • fehérje: 38,5 gramm • zsír: 28,3 gramm • szénhidrát: 2,2 gramm •
rost: 1,6gramm • koleszterin: 148 milligramm