



## "F?zz az egészségedért" 2. recept - Hawaii csirkemell

2009 július 30. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Merthogy ezzel kezdődött, ha jól emlékszem, a gyors és könnyű mozgalmunk.... (Direkt nem a "quick & easy" elnevezést említem, mert a gazdaságos áruházak egyik új termékcsoportját is így hívják, nehogy valaki még ezzel keverje össze....)

Ez volt az az ominózus étel, ami elindított némi szócsatát.

S ha már így történt, akkor mi mással is bizonyítsam be, hogy milyen egyszer?, gyors és valójában semmiféle fortélyt nem igényel az ételek nagy többségének az elkészítése.

Tipikusan az a húsétel, amit kezd?knek is bátran ajánlok!



#### Csirkemell csíkok hawaii módon

- 50 dkg csirkemell (800-900.-Ft)
- 2-3 ek. olaj
- 1-2 dl húsleves(opcionális)
- só, fehérbors, rozsmaring, kakukkf?, pici sáfrány vagy kurkuma
- 1 közepes ananász (300-350-Ft)
- 1 dkg vaj (20.-Ft)
- 2 dl f?z?tejszín (200.-Ft)
- 2 tk. étkezési keményít?

A körethez párolt rizs, vagy f?tt tészta- ízlés szerint.

A csirkemell-filét hosszúkás csíkokra vágtam, kb. 1x4 cm-esre.

Az olajat megforrósítottam, ezen a csirkecsíkokat átforgattam, hogy mindenütt kifehéredjenek, kicsit meg is piruljanak.

Ekkor felöntöttem egy kis húslevessel (kb. 1-2 dl kell), de ha nincs, akkor vízzel is jó lesz, hogy párolódjon. Sóztam és a fenti f?szerekkel ízesítettem. Nem kell sok ezekb?l a f?szerekb?l, csak finoman adagoljuk.....Ennek az ételnek a f? komponense az édesen-savanykás ananász lesz- ez kell, hogy meghatározza a karakterét.

Amíg nem puhul meg a hús, szükség szerint utána kell önteni egy kis folyadékot-a mártáshoz is szükséges, hogy ne pirítsuk teljesen "zsírára", vagyis maradjon alatta némi lé.



Körülbelül fél óra szükséges ahhoz, hogy a csirke omlóssá váljon.

Ez az idő b?ségesen elegend? ahhoz, hogy időközben megpároljuk a rizst vagy kif?zzük a tésztát, illetve elvégezzük a befejezéshez szükséges utolsó mozzanatokat.

Az ananász meghámoztam, a középs?, fás torzsáját kivágtam. Falatnyi kockákra aprítottam.

A vajat megolvasztottam egy kis serpeny?ben, ezen az ananász kockákat átforgattam.

Különösen jó ízt kap, ha egy picit hagyjuk karamellizálódni. De tényleg csak annyira, hogy azért meg ne égjen, kevergetni kell, de ez 2-3 perc csupán.

Az étkezési keményít?t 1-2 kanál hideg vízzel simára kevertem.

Mikor a csirke már majdnem kész volt, hozzákevertem az ananászt, a levéllel együtt, amit időközben engedett.

Ezzel csak pár percet hagytam már forni, ekkor késhegynyi sáfránnyal (kurkuma is lehet) színeztam élénkebb sárgára az ananászos ragut.

S végül: a tejszínes keményít?t a h?kiegyenlítés elvét alkalmazva elkavartam pár kanállal a hús forró levéllel, majd lassan beleöntöttem a raguba, 1 perc forralás és keverés után ez szépen be is s?r?södött.

Ezzel el is készült a csirkemell hawaii módon, amit forrón, ízlés szerinti körettel, most épp petrezselymes rizzsel tálaltam. Ez a mennyiség nálunk 4 f? részére tökéletesen elegend?nek bizonyult.



Tényleg nagyon finom, kétség sem fér hozzá, de ami a legjobb, hogy valóban mindenféle szükségtelen hozzávalót sikerült kikerülni-mégsem tartott az elkészítése sem tovább, s az ízélmény sem szenvedett csorbát!

Az elkészítéshez szükséges idő: az előkészítés kb. 6-8 perc ( ez a hús mosása és aprítása), a főzési idő pedig kb. maximum 25-30 perc, ezalatt a gyümölcs hámozás, a keményítő kikeverés csupán pár percet vesz igénybe.

A bekerülési költség köret nélkül 4 főre kb. 1400-1550.-Ft az üzlet áraitól függően. Ennél az árnál a fent nem említett apróbb tételekkel is kalkuláltam.

Itt teszem hozzá, hogy a "por"-ral készült változat elkészítésénél is szükség van gyakorlatilag az összes odafenn felsorolt hozzávalóra a fűszerek és a keményítő kivételével.

Ezek után komolyan nem hagy nyugodni, mi is lehet a zacskóban:))))

A szerző: trinity

<http://www.zamatesillat.blogspot.com/>

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló

---