



Flag-gasztró magazin: Currys csirkemell párolt rizzsel

2010 december 15. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Gyorsan és könnyedén elkészíthető, és tökéletes ebéd hét közben. Készíthetjük wokban, főzési rendszerekben (zepter, amc) és a kedvenc serpenyőnkben is. Tökéletes gyors ebéd, ajánlom azokra a napokra, mikor sok az elfoglaltságunk, vagy éppen vendégeket várunk estére.

Hozzávalók:

- 50-55 dkg csirkemell (vagy pulyka mell) filé
- 10 dkg vaj
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 tk curry por
- 2 ek liszt
- 3-4 dl tejföl
- só, bors, olaj

Kevéske olajon üvegesre dinsztelem az apróra vágott hagymát. A húst felkockázom, a hagymás olajon fehéredésig pirítom, majd fedő alatt megpárolom. Sózom, borsozom hozzáadom a vajat, meghintem a liszttel. Átkeverem, ráöntöm a tejfölt, és a curry port is hozzáadom, és összekeverem. Összeforralom, és már tálalhatom is. Ha szaftosabbra szeretnénk, akkor egy kis húslével/vízzel még dúsíthatjuk.

Párolt rizzsel, vagy wok tésztával tálaljuk.



A curry por mennyiségét igazítsuk ahhoz, hogy mennyire erős a fűszerünk. Mi a kurkumával, görögszénával és kardámmal dúsított fűszerkeveréket használjuk, a curry porból kevesebb kell!

Jó étvágyat hozzá!

Szerző: 5PL

További receptek, információk itt találhatóak:

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

<http://thechefviki.blogspot.com/>

<http://garffyka.blogspot.com/>

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



„Egy film amelyet minden
magyarnak látnia kell”

Ajánló
