



Húsvét után: Almás-tormás csirkemell

2011 május 03. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

• [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Nagyon gyorsan és könnyen elkészíthető, és olyan elképesztően izgalmas, különleges ízű fogása, ami a húsvéti trakta után sem terhel a gyomor számára. Mondjuk egy színpompás, üde zöldsalátával!

Hozzávalók:

- 2 egész csirkemell filé
- 1 nagy piros alma
- 2 ek. ecetes torma (üveges)
- 1 tojás
- 2-3 ek. zsemlemorzsa
- 1 dl húsleves
- só, bors, kapor

Köret nálunk:

- 1 zacskó salátamix
- 1 piros alma
- 3 szál sárgarépa
- 2 kis pohár kefir
- só, bors



A csirkemelleket előbb félbe, majd három vékony szeletre vágjuk. Besózzuk, majd nagyon forróra hevített serpenyőben minimális olajon hirtelen megkapatjuk mindkét oldalát. Nem az átsütés a cél, éppen csak kicsi színe legyen, az egész kb. 1 perc.

Egy tepsibe sorakoztatjuk az elősütött hússzeleteket, és megkenjük az alábbi masszával:

Az almát megmossuk, és héjastól lereszeljük a reszelő durva fokán. Hozzákeverjük a tormát, beleütjük a tojást, és zsemlemorzzával állítjuk be a sűrűségét, hogy kenhető, de mégis viszonylag szilárd masszát kapjunk (az alma és a tojás nagyságától függ, mennyi morzsa fog kelleni). Sóval, borssal, szárított kaporral ízesítjük, és megkenjük vele a hússzeleteket.

Aláöntjük a húslevest (ha nincs, akkor egyszer?en vizet), és 20 percre 180 fokos süt?be dugjuk. Ennyi id? alatt az ízek pompásan összeérnek, a csirkemell pedig omlóssá, vajpuhává válik.

A salátához a reszel? durva fokán lereszeljük a megmosott almát és a meghámozott répát és összekeverjük a salátakeveréssel. Meglocsoljuk a sóval, borssal ízesített kefirrel és már ehetünk is.

Szerz?: 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 gyalátról tabumentesen

„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell!”

Ajánló