Írta: Administrator
2011. február 01. kedd, 23:20



Egy olyan étel receptje jutott az eszembe, amit már nagyon-nagyon régen nem készítettem, s a sok sógornőm egyikétől tanultam (na, azért itt nem mesélem el a „sok sógornőm” történetét). Egyszerű, s ami nagyon fontos – GAZDASÁGOS. Minden egyes alkotóeleme felhasználható, sőt felhasználandó.

kb. 4-5 csirkecombot (alsó, felső)
sóval és borssal megfőzöm bő vízben (addig, amíg a hús kezd leválni a csontról)

ha elkészült, a húst apró „cafatokra” szedem egy tálba, és márványsajtot reszelek rá (kb. 40 dkg-ot)

ha nagyon száraz, keverek hozzá egy kis tejfölt,

egy készen vásárolt leveles tésztát kinyújtok téglalap alakúra és hosszában a közepére halmozom a márványsajtos csirkehúst, majd ráhajtogatom a tésztát.

Ennyi az egész, már csak egy 15-20 percre a sütőbe teszem. Annyi időre amíg a tészta megsül.

Vadrizzsel, illetve vadrizzsel kevert sima rizzsel tálalom. (a vadrizs magában nagyon drága, de így keverve elfogadható).

A vállalkozó kedvűek rizs helyett kipróbálhatják a quinoat (nagyobb élelmiszerüzletekben kapható).

Savanyúsággal tálalhatod, nagyon finom céklasalátával, vagy kovászos uborkával, stb…

… stb. Én nem savanyúsággal tálaltam fel a családnak.
Tudod milyen finom az alma juharsziruppal leöntve és sütőben pár perc alatt megsütve???
Na, próbáld ki!!! (… elárulom a körte is tud valamit ugyanígy elkészítve!!!) – lsd. a képen almával.

… S minden alkotóeleme felhasználható? Igen. A főzőlevet, amiben a csirkehús főtt, ne öntsd le!!! Jön a hagymaleves…, remek alap.

Írta: Administrator
2011. február 01. kedd, 23:20

