

Feladó: Almási Edina <almasi.edina@posta.net>
Dátum: 1999.10.07. 07:47:58 +1h
Címzett: juhasz.gabor.1@galamb.net
Téma: [sultgalamb] Csirke szecsuáni módra

A vegyes sült zöldségek természetesen 40 perc múlva fogyaszthatók és nem 40 óra múlva.
Bocs. Dina

*** Csirke szecsuáni módra ***

Hozzávalók 4 személyre:

75 dkg csirkemellfilé
4 szál halványított zeller vagy 1 póré
1 citrom
20 dkg gomba
1 hagyma
1 kis zöld húsú paprika
1 piros erős paprika
25 dkg rizs
30 dkg mélyhűtött borsó
currypor
2 üveg (á 350 g) kínai mártás szecsuáni módra

Előkészítés:

A csirkemellfilét kockákra vágjuk. A zellert megtisztítjuk és felkarikázzuk. A citromot alaposan megmossuk, kevés héjat levágunk a díszítéshez, a levét kinyomjuk. A gombát megtisztítjuk és négyfelé vágjuk. A citromlé felével megcsepegtetjük, hogy ne barnuljon meg. A hagymát kockára vágjuk. A zöld paprikát és az erős paprikát megtisztítjuk, magházukat kivágjuk és apró kockára vágjuk.

Elkészítés:

1. A rizst a csomagon található utasítás szerint megfőzzük.
2. A zöld paprikát kevés sós vízben 3 percig pároljuk, leszűrjük, majd lecsepegtetjük. Összekeverjük az erős paprikával és a maradék citromlével.
3. Felforrósítunk 1 ek. olajat, és megpároljuk benne a hagymát. Hozzáadjuk a zellert, a gombát, a borsót, és sóval, borssal ízesítjük. Lassú tűzön 5 percig pároljuk.
4. A maradék 2 ek. olajat felforrósítjuk, és a húskockákat megpirítjük benne. Sóval, borssal és curryporral ízesítjük. Belekeverjük a kész kínai mártást, és lassú tűzön 5 percig forrósítjuk.
5. A rizst leszűrjük és összekeverjük a paprikákkal. A zöldségeket, a paprikás rizst és húst tányérra rendezzük. A citromhéjspirállal díszítjük és tálaljuk.

Munka: kb. 30 perc
Fogyasztható: kb. 40 perc múlva
1 adag: 2638 kJ/631 kcal
Forrás: Kiskegyed konyhája 96/1