

Zöldséges bulgur, sült csirkecombbal és currys, gyömbéres, zöldség mártással



Feltöltötte:
Finta Balázs

Hozzávalók

A mártáshoz:

- 1 db sárgarépa
- 1 db fehérrépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- csilipehely (ízlés szerint, opcionális)
- 1 fél kk rőlt gyömbér

- 1 kk curry fűszerkeverék
- 1 csipet só
- kevés fűzélé
- 1 kanál hideg vaj

A körethez

- fél csésze bulgur
- 1 db sárgarépa
- 1 db fehérrépa
- petrezselyem (ízlés szerint)
- 1 csésze víz
- 1 kk őrölt kurkuma

Sült csirkecomb

- 1 db egész, bőrös csirkecomb
- só
- bors

Elkészítés

A csirkecombot megmosom, megtisztítom, sózom, borsozom mindkét oldalát és egy sütőbe alkalmas táliba teszem egy kevés vizet öntve alá és alufóliával lefedem, majd 180 fokra előmelegített sütőben, légkeverésen, 2 óra hosszúig sütöm. Utána leveszem róla az alufóliát, a levével lelocsolom és még 30 percig ropogósra sütöm.

Amíg sül a hús, addig elkészítem a mártást, amihez felteszek egy lábasban vizet forni. Megpucolom a zöldségeket, és apróra vágom. A vöröshagymát 4 részre vágom. A zöldségeket forrásban lévő, sós vízbe teszem és puhára főzöm. Miután megfőtt, egy turmix gépbe teszem a fokhagymát és a többi fűszert egy kis fűzélével (tejjel is lehet, úgy krémesebb lesz), majd összeturmixolom. A végén a hideg vajjal is turmixolok még rajta. Ezután átszűröm és készen is van.

A köret elkészítéséhez először egy kicsit megpirítom az apróra vágott, tisztított zöldségeket, majd beleteszem a bulgurt és a vízzel felöntöm, sózom, borsozom és beleteszem a kurkumát és lefedve, alacsony alacsony lángon (indukciós fűzélapnál 3-as fokozat) 15 percig főzöm.

A tálalás után az apróra vágott petrezselyemmel megszórtam.

Jó étvágyat hozzá