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 ő rölt gyömbér

- 1 kk curry f ű szerkeverék

- 1 csipet só

- kevés f ő z ő lé

- 1 kanál hideg vaj

A körethez

- fél csésze bulgur

- 1 db sárgarépa

- 1 db fehérrépa

- petrezselyem (ízlés szerint)

- 1 csésze víz

- 1 kk ő rölt kurkuma

Sült csirkecomb

- 1 db egész, b ő rös csirkecomb

- só

- bors

Elkészítés

A csirkecombot megmosom, megtisztítom, sózom, borsozom mindkét oldalát és egy süt ő be alkalmas tálba teszem egy kevés vizet öntve alá és alufóliával lefedem, majd 180 fokra el ő melegített süt ő ben, légkeverésen, 2 óra hosszáig 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 forrni. Megpucolom a zöldségeket, és apróra vágom. A vöröshagymát 4 részre vágom. A zöldségeket forrásban lév ő , sós vízbe teszem és puhára f ő zöm. Miután megf ő tt, egy turmix gépbe teszem a fokhagymát és a többi f ű szert egy kis f ő z ő lével (tejjel is lehet, úgy krémesebb lesz), majd összeturmixolom. A végén a hideg vajjal is turmixolok még rajta. Ezután átsz ű röm és készen is van.

A köret elkészítéséhez el ő ször 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 f ő z ő lapnál 3- as fokozat) 15 percig f ő zöm.

A tálalás után az apróra vágott petrezselyemmel megszórtam.

Jó étvágyat hozzá