

CSIRKEGULYÁS GALUSKÁVAL

Hozzávalók 4 főre:

4 db csontos csirkecomb

80 dkg burgonya

5 dkg sárgarépa

10 dkg petrezselyem

5 dkg zeller

10 dkg vöröshagyma

2-3 gerezd fokhagyma

2-3 lecsópaprika (mirelit is lehet)

ízlés petrezselyemzöld

1 kiskanál olaj

2-3 kiskanál só-kószoljuk

fűszerek: fűszerpaprika, kurkuma, babérlevél, bors, borsikafű, majoranna,

Galuskához:

1 tojás

6 dkg liszt, használhatunk teljeskiőrlésű liszteket, zabpelyhet is

kb. 0,2 dl víz

pici só

Elkészítés:

A csirkecombokat a csont mellett X-be bevágjuk. A zöldségeket mossuk, tisztítjuk és daraboljuk. A burgonyát kockára, a gyökérzöldségeket karikára, a hagymát és a petr. zöldet apróra vágjuk. Egy nagy fazékban az olajon megdinszteljük a hagymát kis sóval és vízzel, majd hozzákeverjük a fűszerpaprikát. Felöntjük kis vízzel, beletesszük a csirkecombokat és még annyi vizet, hogy ellepje a húst. Fűszerezzük sóval, borssal, és hozzáadjuk a lecsópaprikát. Fedő alatt főzzük forrástól számítva kb. 35-40 percet. Vagyis készítünk egy pörköltet. Ezután hozzáadjuk a burgonyát, a gyökérzöldségeket, a fokhagymát, fűszerezzük a kurkumával, babérral, borsikafűvel, majorannával, sózzuk és felöntjük annyi vízzel (kb. 2 l) hogy bőségesen ellepje. Főzzük a forrástól számítva kb. 20 percig. Eközben elkészítjük a galuskát. Egy tányérban felferjük a tojást, sózzuk, és hozzákeverjük a lisztet, a vízzel tésztát keverünk belőle, és állni hagyjuk. A levest kószoljuk, ha szükséges picit sózhatjuk. Mikor a burgonya puha, készen van a levesünk. Vagyis kanállal szaggathatjuk bele a galuskánkat. Ha feljöttek a leves tetejére, zárhatjuk is el a lángot, legvégül megszórjuk az aprított petrezselyemzölddel.

Bármilyen húsból elkészíthető, maradék pörköltből is egy remek új ételt varázsolhatunk. Törekedjünk, hogy ne csak burgonya legyen benne, hanem jó sok és sokféle zöldség. Galuskával egytálétel, galuska nélkül is tartalmaz, de ehetünk utána még egy kis gabona ételt, ami mondjuk 1-2 db palacsinta, lekvárral, dióval, mákkal vagy kakaóval.

ZÖLDSÉGES MISOLEVES

Hozzávalók 4 főre:

burgonya
kínai kel, fehér vagy lilakáposzta tetszőleges arányban
sárgarépa
petrezselyemgyökér
gomba
Nori algalap- opcionális
vöröshagyma vagy póréhagyma
fokhagyma
2 evőkanál misopaszta
1 mokkáskanál repceolaj vagy olívaolaj vagy szezámolaj
fűszerek: fűszerpaprika, pici só

Elkészítés:

A miszólevesnek sok változata van, húsos, halas, zöldséges számtalan variációban. Készíthetjük bármilyen szezonális zöldségekből, burgonyát sem muszáj használni. Kétféle levest készítettem már. Az elsőben nem volt burgonya, káposztafélék voltak benne és algalap. Ez kicsit extrémre sikerült, így a másodikba már nem tettem Nori lapot és burgonyával készítettem, kicsit gulyásos változatban. Ez sokkal jobban ízlett. Nem vagyunk egyformák. Elsőre használjanak kevesebb miszót, szokják az ízét, illetve a miszó fajtájától is függ az ízhatás.

A zöldségfélét, burgonyát megmossuk, tisztítjuk. A burgonyát kockára, a gyökérezőldségeket és a póréhagymát vékony karikára, a vöröshagymát és a káposztát apróra, a gombát 4-be vágjuk. A kínai kel leveléről a zöld részeket letépkedjük, a fehér vastagabb erezetet felvágjuk kb. 1,5x1,5 cm-es darabokra. Kis olajon megdinszteljük a keményebb zöldségrészeket (gyökérezőldségek, káposzta), majd pároljuk kb. 10 percig. Belekeverjük a fűszerpaprikát és hozzáadjuk a burgonyát, a gombát, a kínai kel fehér eresebb részét, a hagyma aprított része, és összeforgatjuk, majd felöntjük kb. 1,5 l vízzel, és picit sózzuk. Főzzük megint kb. 10 percig, majd mehet bele a fokhagyma, a kellevél darabok, a póréhagymakarikák, a felkockázott norilap, ha használunk. Főzzük most már csak maximum 5 percig. Ezalatt a miszóasztát simára keverjük kis langyos vízzel. Miután elkészültek a zöldségek- ne főzzük puhára őket-, hozzákeverjük a miszót és jól összekeverjük és 1 perc múlva le is zárjuk a tűzhelyet. Kóstoljuk és ha szükséges picit sózhatjuk. Főzhetünk hozzá kis rizstésztát.