

SAJTMÁRTÁSBAN SÜLT CSIRKECOMB KARFIOLLAL Street Kitchen módra

Hozzávalók 4 főre

1 nagyobb fej karfiol (kb. 600-800 g), só

A sajtmártáshoz:

50 g vaj vagy margarin

50 g liszt, használjunk teljeskiőrlésű tönköly- vagy zabpehelylisztet

500 ml 1,5%-os tej

só, bors

250 g zsírszegény sajt

A húshoz:

4 db csirke felsőcomb

só, bors

1 ek olívaolaj

A tálaláshoz: 1 csokor friss petrezselyem

Elkészítés:

A sajtmártásban sült csirkecombhoz először a karfiolt rózsáira szedjük, és enyhén sós, lobogó vízben 2-3 percig főzzük, majd leszűrjük, és hideg vízzel átmoszuk, hogy ne főjön tovább. A vaját egy magasfalú serpenyőben felmelegítjük, hozzáadjuk a lisztet, és elkeverjük benne. Felöntjük a tejjel, és egy habverő segítségével, forrástól számítva kb. fél percig főzzük. Sózzuk, borsozzuk, és hozzáadjuk a nagy lyukú reszelőn lereszelt sajtot. Megvárjuk míg felolvad, majd félrehúzzuk.

A combokat sózzuk, borsozzuk, majd olajat hevítünk egy serpenyőben, és erős lángon, oldalanként 1-1 perc alatt körbepirítjuk őket. Egy sütőtál aljába tesszük a karfiolt. Ráöntjük a mártás kétharmad részét, majd ráhelyezzük a húst is, és leöntjük a maradék mártással. 180 fokos sütőben, a comb méretétől függően 30-45 percig sütjük. Akkor jó, amikor a mártás kissé már rábarnul a húsról. Ha esetleg nagyon sülné, egy fóliával lefedjük. Végül tányérba szedjük a húst és a szaftos karfiolt is, és megszórjuk frissen aprított petrezselyemmel.

Elkészítési idő: kb. 60 perc

Hús nélkül, csőbensült karfiolként is remek feltét vagy akár egytálétel vacsorára. De vigyázzunk, energia- és zsírtartalma nem elhanyagolható!

Tisztán növényi formában is elkészíthetjük. Használjunk a vaj helyett vegán margarint vagy olívaolajat, növényi tejszínt, növényi eredetű „sajtot”. De finom „sajtmártást” készíthetünk kesudióból, vagy élesztőpehellyel, sőt különböző zöldségfélékkel, burgonyával is, sokféle változatot találunk.

Köretként kínálhatunk hozzá barnarizst, bulgurt, kölest vagy árpát, de sütőben sült édesburgonyával is finom. Nyugodtan ehetünk még mellé valamilyen zöldségfélét, frissen vagy párolva, főleg ha kisebb volt a karfiolunk. Az ebédre fogyasztott zöldségféle mennyisége jó, ha eléri a 200-250 g-ot fejenként.