

# Hétköznapi gyors receptek

## Mit főzzünk csirkemellből?

• A nyári lazulás után ősszel valahogy mindig besűrűsödnek a teendők. A tanévkezdés, a beta-karítások, az eltevések időszakában nem szoktunk unatkozni. Ilyenkor jól jönnek a gyorsan elkészíthető, kedvenc receptek, amelyeket ripsz-ropsz összedobunk, elfogyasztjuk, és folytathatjuk a munkánkat. Erre az időszakra kiválóak a csirkemelles receptek, melyek általában gyorsan elkészülnek és finomak is. E heti ajánlónkban remélem, találnak maguknak valót, amit ki is próbálnak. (György Otília)



## Körtés-gyömbéres csirkemell

**Hozzávalók:** 40 dkg csirkemell, 2 nagyobb körte, 1 dl gyümölcspálinka, 2,5 dkg vaj, 1 evőkanál barna cukor, apróra vágott zellerlevél, balsamecet, só, bors, őrölt gyömbér.

**Elkészítése:** A húst szeletekre vagy darabokra vágjuk, sózzuk és borsozzuk. Egy serpenyőben a vajat megolvasztjuk, beleszórjuk a cukrot, karamellizáljuk a vajban. A körtét

megmossuk, meghámozzuk, szeletekre vágjuk, majd a cukros-vajas keverékhez adjuk, és gyömbérral megszórjuk. Karamellizáljuk. Amikor kissé megbarnultak a körteszeletek, belerakjuk a hússzeleteket, és mindkét oldalukat megpirítjuk, majd hozzáöntjük a pálinkát, és összefőzzük. Megszórjuk apróra vágott zellerzölddel, és balsameccetel ízesítjük. Kifőtt tésztával tálaljuk.

## Csirkemell teryaki szószban

**Hozzávalók:** 1 egész csirkemell, 3-4 evőkanál teryaki szósz, 30 dkg vegyes zöldség (zöldborsó, kukorica, bébirépa, gomba), 5 dkg rizs, 1 evőkanál mustár, 1 dl tejföl, 1 evőkanál kukoricakeményítő, ízlés szerint torma vagy wasabi paszta, kevés olívaolaj.

**Elkészítése:** A csirkemellet kockákra vágjuk, meglocsoljuk a teryaki szósszal, majd hűtőben pácoljuk egy óráig. Egy serpenyőben az olajat felhevítjük, belerakjuk a húskockákat, és fehéredésig pirítjuk. A zöldséget, ha fagyasztott, a zacskóból kivéve hozzáadjuk a húshoz. Amennyiben frissen használjuk, előzetesen sós vízben megpároljuk. Ezután belerakjuk a rizset, kevés vizet öntünk rá, és fedő alatt puhára főzzük. A tejszínt a mustárral elkavarjuk, hozzáadjuk a keményítőt és kevés vizet, majd besűrítjük vele az ételt. Ha csípősen szeretjük, reszeljük bele tormát, vagy tegyük hozzá wasabi pasztát.



## Mézes-sütőtökös csirkemell

**Hozzávalók:** 40 dkg csirkemell, 1 kis fej hagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 50 dkg sütőtök, őrölt szerecsendió, 1 teáskanál őrölt gyömbér, 3 dl húsleves (lehet kockából is), só, fehér bors, 3 evőkanál méz.

**Elkészítése:** A csirkemellet és a sütőtököt kockákra vágjuk. A hagymát felaprítjuk és az olívaolajon üvegesre pirítjuk. Beleszórjuk a csirkemellet. Amikor már nagyjából kifehéredett, fűszerezük, majd felöntjük a levestel, és hozzáadjuk a sütőtökdarabkákat. Alacsony lángon főzzük, amíg a tök megpuhul. A végén mézzel ízesítjük, és összeforraljuk.

