Különleges receptek csirkecombból

Csirkés ebédötletek hétköznapokra

Bár napjainkban népszerűbb a csirkemell, gyerekkorunkban sokunk kedvence volt a csirkecomb. A combrész nemcsak szaftosabb, de legalább olyan változatos ételek készíthetők belőle is, mint a mellből. Ráadásul nehezebb kiszárítani, vagy elrontani az elkészítését. Elkészíthető sütőben sütve, ragukba főzve, töltve, de pácolva is nagyon finom. Az alábbi válogatásban néhány izgalmas módját mutatjuk meg a csirkecomb felhasználásának. (György Ottilia)

Sprotnival töltött csirkecomb zöldséges kuszkusszal

Hozzávalók: 4 csont nélküli csirkecomb, 2 doboz füstölt sprotni, só, bors, olaj; a körethez: 25 dkg kuszkusz, 5 dl zöldségalaplé (vagy víz), 20 dkg vegyes fagyasztott zöldség, 5 dkg vaj, só.

Elkészítése: A csirkecombokat enyhén klopfoljuk, sózzuk és borsozzuk, majd mindegyikre teszünk 2–3 lecsöpögtetett sprotnit. Feltekerjük, fóliába csomagoljuk, és sütőben megsütjük. Amikor puhára sült, kicsomagoljuk, és kevés olajban körbesütjük. A körethez a levesalapot felforraljuk, és ráöntjük a kuszkuszra. Lefedjük, 5–6 percig állni hagyjuk. Amíg magába szívja a levet, kevés vajban megpároljuk a fagyasztott zöldségeket, majd összekeverjük a kuszkusszal.

Füstölt tehéntúrós csirkecomb avokádós salátával

Hozzávalók: 6 csirkecomb, 20 dkg füstölt tehéntúró, zsemlemorzsa, 1 tojás, só, bors; a salátához: fél fej kínai kel, 1 fej lila hagyma, 2 alma, 1 avokádó, 1 dl joghurt, 1 evőkanál mustár, citromlé, só.

Elkészítése: A csirkecombokat sós vízben megfőzzük, majd hagyjuk kihűlni. A bundához a tehéntúrót a tojással és kevés zsemlemorzsával összedolgozzuk, ízesítjük kevés őrölt borssal, majd a csirkecombokat bevonjuk a túrós masszával, és egy hőálló tálba rakjuk. Előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt ropogósra sütjük. A salátához az összes hozzávalót apróra vágjuk, összekeverjük a joghurt-mustár-citromlé keverékkel, és ízlés szerint sózzuk.

Spenótos csirkecombok

Hozzávalók: 50 dkg kicsontozott felső csirkecomb, 4 cikk fokhagyma, fél citrom leve, 2 dl tejszín, 25 dkg bébispenót, 5 dkg császárszalonna, 5 dkg vaj, só, kakukkfű, fűszerpaprika, reszelt parmezán a tetejére.

Elkészítése: A combokat megmossuk, sózzuk, kakukkfűvel és fűszerpaprikával megszórjuk. A bacont kockákra vágjuk. Egy serpenyőben a vajat felhevítjük, belerakjuk a bacont, kicsit pirítjuk, majd a húsokat is hozzáadjuk. A fokhagymát megpucoljuk és apróra vágjuk, majd rászórjuk a húsra, hozzáöntjük a citromlevet. Fedő alatt pároljuk, ha szükséges, kevés vizet öntünk alá. Amikor a hús már puha, belerakjuk a spenótot, felöntjük tejszínnel, és összefőzzük. Tálaláskor reszelt parmezánt szórunk rá.

▲ FOTÓK: GYÖRGY OTTILIA