

Tejszínes, zöldséges csirkemell

Hozzávalók:

1 csirkemell
35 dkg vegyes zöldség
2,5 dl tejszín
Szárnyas fűszerkeverék
Étolaj
1 kiskanál liszt
25 dkg rizs



Készítés:

A csirkemellet vékony csíkokra vágjuk, beszórjuk fűszersóval, meglocsoljuk 2 evőkanál étolajjal, és jól összekeverjük, és állni hagyjuk pár órát, de ha gyorsan kell készíteni, elég 10 perc is. *(Ezt nevezzük pácolásnak.)*

A hússütő serpenyőt előmelegítjük, és belerakjuk a bepácolt húst. Erős tűzön, állandóan kevergetve átsütjük, majd mérsékelve a hőfokot, a fedőt rátéve lassan pároljuk tovább kb. 15 percig. Eztán megszórjuk egy kiskanál liszttel, és felengedjük tejszínnel, és felforraljuk. A vegyes mirelit zöldséget külön edényben megpároljuk, szórunk rá sót, és egy kevés ételízesítőt. Mikor kész, hozzáadjuk a tejszínes csirkemellhez. Összefőzzük, és kész.

Köret párolt rizs:

A rizst megmossuk hideg vízben, és lecsepegtetjük. Az étolajat felforrósítjuk, és rádobjuk a megmosott rizst. Kevergetve átsütjük, majd felengedjük 0,5 dl forró vízzel. Ízesítjük, sóval, vegetával, főzzük egy kis ideig, majd lefedve állni hagyjuk legalább félóráig.

