



Esüpa
CSIRKE

**ÍNYCSIKLANDÓ ÉTELEK
A VILÁG MINDEN TÁJÁRÓL**



Tartalom

Előszó 6

Finom falatok 9

Ragacsos élvezet 27

Szendvicsbe vele! 51

Csípős és szaftos 75

Sikkes tálalás 113

Név- és tárgymutató 142

Előszó

E könyv segítségével a csirkehús elkészítésének mestereivé válhatunk. Lapjain új, izgalmas arcát mutatja meg nekünk ez a legegyszerűbbnek titulált húsfajta. A különleges fűszerek és receptúrák kiemelik a csirkét a hétköznapiokból szín-, íz- és illatkavalkádjukkal.

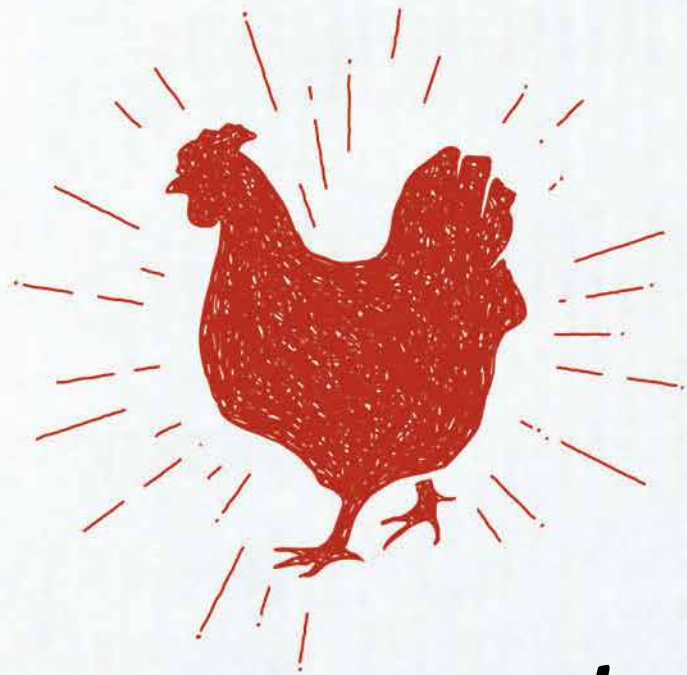
A gasztronómia kihívások sorát tárja elénk. Egzotikus, izgalmas, vagy épp nosztalgikus kalandok végtelen lehetősége rejlik csupán a fűszerezésben, aminek fantáziánk, kreativitásunk szabhat csak határt. Nem kizárólag emlékeket, régi utazásokat élhetünk újra – a felfedezés örömében is lubickolhatunk egy-egy olyan földrajzi régió megidézésével, ahol még nem jártunk, továbbra is az ízesítők és a válogatott receptek segítségével.

Arra buzdítom tehát az olvasót, hogy kísérletezzen, fűszerezzen, kalandozzon és lapozza sokat ezt a könyvet – mert főzni egyszerű és nagyszerű dolog.

Galács Márta

Kotányi Hungária Kft.
ügyvezető igazgató





Finom falatok

Vörös currys, csirkés-lencsés bao

Thaiföld ízei és a kínai bao fúziója egy pompás vörös currys batyuban.

A kenyértésztához

2 tk. szárított élesztő
450 g ázsiai fehér búzaliszt
100 g porcukor, átszitálva
15 g tejpor
¼ tk. finomszemű tengeri só
2 tk. sütőpor
180 ml víz (ha szükséges,
kicsivel több)
50 ml növényi olaj, plusz a tál
kikenéséhez

A töltelékhez

1 ek. napraforgóolaj
2 vöröshagyma, finomra
aprítva
2 gerezd zúzott fokhagyma
1–2 ek. thai vörös currypaszta
(ízlés szerint)
2 bőr nélküli csirkemellfilé,
falatnyi darabokra vágva
500 ml meleg csirkealaplé
80 g száraz vörös lencse

*sütőpapírral bélelt
bambuszpároló*

16 DARABHOZ

Tegyük az élesztőt nagy keverőtálba, adjuk hozzá a lisztet, a porcukrot, a tejport, a sót és a sütőport. Ügyeljünk rá, hogy az élesztő ne érintkezzen a sóval, a lisztet mindenképp a két réteg közé szórjuk. Öntsük hozzá a vizet, és spatulával vagy cukrászlapáttal állítsuk össze a masszát. Amikor már nincs benne száraz lisztes rész, vegyük ki a tálból, és tegyük finoman lisztezett deszkára. Gyúrjuk határozott mozdulatokkal 10-15 percig. Kenjük ki olajjal a keverőtálat. A tésztából készítsünk két egyforma méretű hengert, és tegyük vissza a tálba. Takarjuk le olajjal megkent fóliával, és kelesszük meleg helyen 40–60 perc alatt a duplájára.

Amíg kel a tészta, készítsük el a tölteléket. Melegítsük fel az olajat nagy serpenyőben, és dobjuk rá a hagymát. Dinszteljük 3 percig alacsony lángon. Keverjük hozzá a zúzott fokhagymát és a currypasztát, és melegítsük további 1-2 percig. Keverjük hozzá a csirkehúst, és pirítsuk még 2-3 percig. Öntsük fel az alaplével, szórjuk bele a lencsét, forraljuk fel, és fedő alatt főzzük 25 percig időnként megkeverve, amíg a lencse megpuhul, a csirke pedig megfő. Ha kész, tegyük félre.

Szedjük ki a megkelt tésztát a tálból, üssük ki belőle a levegőt az öklünkkel, és gyúrjuk át ismét, de ezúttal sokkal óvatosabban. Nyújtsuk nagy téglalappá, és formázzunk belőle 16 egyforma méretű gombócot. Takarjuk le olajjal megkent fóliával, és meleg helyen kelesszük 30 percig.

Nyújtsuk ki a gombócokat 7,5 cm átmérőjű tésztakorongokká úgy, hogy a közepük valamivel vastagabb legyen, mint a szélük, hogy megtartsa a tölteléket. Takarjuk le a tésztalapokat benedvesített konyharuhával.

Amikor a tészta elkészült, tegyünk egy teáskanálnyi tölteléket mindegyik korong közepébe. A szélét hajtsuk fel, és középen egy csomóban zárjuk össze. A kész gombócokat tegyük a bambuszpárolóba egymástól 5 cm-re. A pároló méretétől függően lehet, hogy csak több adagban tudjuk elkészíteni a gombócokat. Takarjuk le olajjal megkent fóliával, és kelesszük 30 percig, majd csak ezután pároljuk meg, nagyjából 15–20 perc alatt, könnyű, levegős gombóccá. Várjunk, hogy kicsit kihűljön, majd tálaljuk.



Marokkói töltött puffancs

E finom falatkákban felfedezhetjük a marokkói konyha gazdag ízvilágát.

Tökéletes, ha sok embert látunk vendégül.

500 g bolti leveles tészta
1 tojás felverve
szezámag a szóráshoz

A csirkés töltelékhez

2 ek. olívaolaj
1 finomra aprított vöröshagyma
3 gerezd zúzott fokhagyma
½ tk. őrölt gyömbér
¼ tk. őrölt fahéj
kis csipetnyi sáfrány
¼ tk. őrölt római kömény
1 kisebb, sóban eltett citrom, apróra
vágva (a magjait szedjük ki,
a fehér héjrészt távolítsuk el róla)
4 bőr nélküli csirkecomb kis darabokra
vágva
¼ tk. füstölt paprika
frissen őrölt fekete bors
1 ek. frissen aprított petrezselyem
1 ek. frissen aprított koriander
7,5 cm átmérőjű kiszűrőforma
sütőpapírral letakart tepszi

30–35 DARABHOZ

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra (gázsütő 4-es fokozata).

A csirkés töltelékhez forrósítsuk fel serpenyőben az olajat, és dinszteljük meg rajta a hagymát és a fokhagymát 5 perc alatt. Keverjük hozzá a töltelék többi hozzávalóját a bors és a friss zöldfűszerek kivételével. Pirítsuk, amíg a hús átsül, a hagyma és a fokhagyma pedig megpuhul.

Miután a csirkehús megsült, tegyük félre pár percre, hogy kihűljön, majd borsozzuk, és keverjük hozzá a friss zöldfűszereket. Amikor teljesen kihűlt, nyújtsuk ki a tésztát 3 mm vékonyra, és vágjunk belőle köröket a kiszűrővel.

A tésztakorong közepébe tegyünk egy teáskanálnyi tölteléket, majd illesszük össze a széleit, mintha batyut készítenénk. Az illesztést lefelé fordítva tegyük mindegyiket tepsire, egymástól 2,5 cm távolságra, és kenjük meg a tetejüket felvert tojással. Szórjuk meg szezámaggal, és előmelegített sütőben 15–20 perc alatt süssük aranyszínűre. Azonnal tálaljuk.



Fokhagymás csirkés falatkák

A minden tapasbárban megtalálható klasszikus fogás egyértelmű kedvenc a baráti összejöveteleken.

1 ek. őrölt paprika
1 ek. sima liszt
1,75 kg bőr nélküli csirkehús
falatnyi darabokra vágva
(filézett felsőcomb vagy mell
– alsócombot ne használjunk)
100 ml plusz 1 ek. extra szűz
olívaolaj
15 gerezd fokhagyma,
megropantva
1 friss babérlevél
125 ml plusz 1 tk. félszáraz sherry
1 ek. frissen őrölt petrezselyem,
plusz a tálaláshoz
tengeri só és frissen őrölt fekete
bors

hővezető alátét

4 SZEMÉLYRE

Szórjuk visszazárható konyhai tasakba a paprikát, lisztet, sót és borsot. Tegyük bele a csirkehúst, és rázzuk össze, hogy a fűszer mindenütt bevonja a húst. Tegyük félre legalább 30 percre.

Serpenyőben melegítsük fel az olajat, tegyük bele a fokhagymát, és dinszteljük meg benne 2 perc alatt, majd szedjük ki szűrőkanállal. Tegyük bele a csirkét (ha szükséges, két adagban süssük, de akkor ne felejtjük el megfelelni a fokhagymás olajat sem), és süssük 5 perccig. Keverjük hozzá az olajban megfuttatott fokhagymát, és süssük még 5 perccig, amíg a csirkehús aranyszínűre pirul.

Tegyük bele a babérlevelet, öntsük fel sherryvel, majd forraljuk fel. Vegyük alatta alacsonyabbra a lángot, és gyöngyöztessük hővezető alátéten nagyjából 30 perccig, amíg teljesen megpuhul. (A csirkemell gyorsabban puhul meg, ezért ha azt is használunk, a főzési idő vége előtt 10 perccel szedjük ki.) Halmozzuk tányérra, és szórjuk meg petrezselyemmel.

Megjegyzés: Bár ezt az ételt hagyományosan főzőlapon főzzük, sütőben is el lehet készíteni. Előmelegített sütőben 190 °C-on (gázsütő 5-ös fokozatán) 35 perc alatt megsül.





Fűszeres csirkekebab őrölt mandulával

Az őrölt mandula és a piritott vöröshagyma ad édes, gazdag ízt ennek a kebabnak.

700 g bőr nélküli csirkemellfilé, falatnyi darabokra vágva
1 citrom frissen facsart leve
1 tk. tengeri só
1–2 ek. mogyoró- vagy napraforgóolaj
1 vöröshagyma, félbevágva és szeletelve
2–3 ek. frissen reszelt gyömbér
2 gerezd zúzott fokhagyma
2–3 ek. darált mandula
1–2 tk. garam masala
125 ml plusz 1 ek. zsíros tejszín

A tálaláshoz

1–2 ek. vaj
2–3 ek. blansírozott mandulapehely
kis csokor petrezselyem finomra aprítva
meleg pita
4 hosszú fémnyárs

4 SZEMÉLYRE

Először keverjük össze a csirkehúst a citromlével és a sóval. Tegyük félre 15 percre.

Közben melegítsük fel serpenyőben az olajat. Tegyük bele a hagymát, és süssük aranybarnára és ropogósra. Szedjük ki, tegyük konyhai papírtörlőre, és itassuk le róla az olajat. A serpenyőben maradt olajat tegyük félre.

Mozsárban vagy aprítógépben keverjük pasztává a hagymát, majd adjuk hozzá a gyömbért és a fokhagymát. Szórjuk hozzá a mandulát és a garam masalát is, majd öntsük bele a tejszínt. Öntsük az egészet a csirkére, és alaposan keverjük össze. Takarjuk le, tegyük a hűtőbe és pácoljuk 6 órán át.

Szúrjuk a csirkedarabokat fémnyársra, és kenjük meg a félretett olajjal. Izzítsuk be az elektromos vagy a faszénes grillt. Süssük a kebabot oldalanként 3–4 percig, amíg a hús szépen körbeparna, és átsül.

Olvasszuk meg a vaját egy serpenyőben, keverjük bele a mandulapehelyt, és pirítsuk aranyszínűre. Szórjuk hozzá a petrezselymet, és kanalazzuk a kész kebabra. Kínáljuk forrón, meleg pitával, ha szeretjük.

Padlizsánba tekert citromos csirkekebab

Egy látványos és nagyon finom török kebab, amelyhez paradicsomból, kígyóuborkából, pertrezselyemből, kaliforniai paprikából, hagymából összeállított saláta és főtt rizs illik leginkább.

2–3 citrom frissen facsart leve
2 gerezd zúzott fokhagyma
4–6 szem zúzott szegfűbors
1 ek. szárított zsálya
8 db bőr nélküli csirkecombfilé
4 padlizsán
tengeri só
napraforgóolaj a sütéshez
1 ek. vaj

A tálaláshoz
citromgerezdek
ízlés szerint saláta
ízlés szerint rizs

4 fém- vagy fanyárs (választható)
olajjal kikent tűzálló tál

4 SZEMÉLYRE

Keverjük össze tálban a citromlevet, a fokhagymát, a szegfűborsot és a zsályát. Tegyük bele a csirkecombot, forgassuk meg a pácban, és tegyük félre 2 órára.

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra (gázsütő 4-es fokozat).

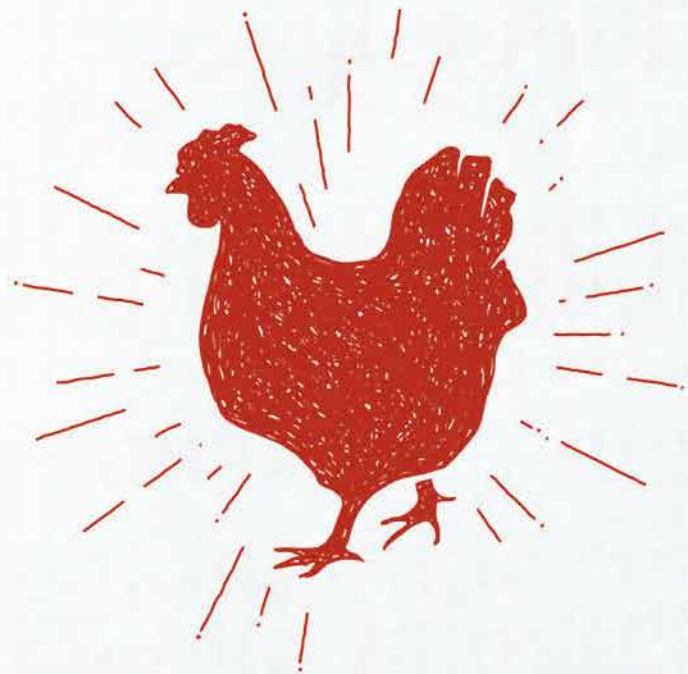
Hámozzuk meg a padlizsánt, majd vágjuk hosszukás szeletekre úgy, hogy összesen 16 padlizsáncsikot kapjunk. Tegyük hideg, sós vízbe 30 percre. Ezután csöpögtessük le, és nyomkodjuk ki belőle a felesleges vizet. Vokban vagy serpenyőben melegítsünk annyi olajat, amennyi a bő olajban sütéshez szükséges, és több adagban süssük meg benne a padlizsánt aranybarnára. Helyezzük papírtörölkőre, és itassuk le róla az olajat.

Tegyük egymáson keresztbe 2 padlizsánszeletet, majd rakjunk a közepére egy bepácolt csirkecombot. Hajtsuk át a hús fölött a padlizsánszeleteket úgy, hogy kis tasaként fogják közre. A hajtott oldalát lefelé fordítva tegyük az előkészített tűzálló tálba, és ugyanígy készítsük el a többi csirkecombot is. Öntsük rá a megmaradt páclevet, majd mindegyik batyura tegyünk egy-egy pötty vajat.

Takarjuk le alufóliával, és tegyük előmelegített sütőbe 30 percre. Ezután szedjük le róla a fóliát, kenegessük meg a kisült pecsenyelével, majd újabb 10 percre tegyük vissza a sütőbe. Azonnal tálaljuk, ha szükséges, nyárssal összetűzve, citromgerezdekkel, salátával és rizzsel.







Ragacsos élvezet



Szentháromság- paszta

200 g zöld csili, kimagozva
200 g fokhagymagerezd
200 g friss gyömbér
50 ml növényi olaj
1 ek. tengeri só

A szárnyakhoz

2 ek. növényi olaj
1 tk. tengeri só
3 tk. szentháromságpaszta
1 citrom frissen facsart leve
1 tk. őrölt római kömény
1 tk. őrölt koriander
1 tk. őrölt kurkuma
1 tk. őrölt paprika
½ tk. szárított csilipehely
½ tk. tandoori masala
2 ek. natúr joghurt
1 tk. csillipor
1 tk. szárított görögszéna
1 kg csirkeszárny az ízületeknél
félbevágva, szárnyrészei
levágva

A tálaláshoz

ízlés szerint mártogatós vagy
csatni
lime-gerezdek
egy nagy tepsi
grillserpenyő vagy serpenyő

4 SZEMÉLYRE

Füstös-csípős csirkeszárnyak

A csirkeszárny nagy kedvenc, hiszen szaftos, porhanyós, és nagyon finom! Ehhez a recepthez az ún. „szentháromságpasztát” használjuk, ami több más fogásnál is előkerül majd a könyvben. Az itt megadott mennyiségből 625 grammot kapunk, amit hűtőben 2 hétig tárolhatunk.

Először készítsük el a szentháromságpasztát. Aprítógépben keverjük össze a hozzávalókat sima krémmé. A kész paszta 2 hétig eláll hűtőben.

A csirkeszárny kivételével az összes többi hozzávalót keverjük össze nagy tálban teljesen sima állagúra. Tegyük bele a csirkeszárnyakat, és jól forgassuk bele. Ha megoldható, pácoljuk a csirkeszárnyat egy éjszaka át a hűtőben, vagy legalább 30 percig szobahőmérsékleten.

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra (gázsütő 4-es fokozat).

Forrósítsuk fel a grillserpenyőt annyira, hogy füstölgjön (ha nincs grillserpenyőnk, egy vastag falú serpenyő is megteszi). Tegyük a szárnyakat a füstölgő serpenyőbe, és pirítsuk meg, hogy bőrébe beivódjon ez a füstös íz. Tegyük sütőpapírral bélelt tepsire, és helyezzük a sütőbe 25 percre.

Kínáljuk étvágygerjesztő falatként vagy csipegetnivalóként mártogatós vagy csatni, illetve lime-gerezdek kíséretében, hogy a legvégén némi fanyarsággal gazdagítsuk az ízt.



Kukoricapelyhes csirkenuggets édesburgonya-hasábokkal és sült kocképaradicsommal

Nagyon finom nuggets, amely egészségesebb is a zsemlemorzsaival készült változatnál.

Az édesburgonya-hasábok és a sült kocképaradicsom tovább fokozzák az élvezetet, és csodás színekkel gazdagítják a tányért.

2 édesburgonya meghámozva
és 1 cm-es hasábokra vágva

1 tk. olívaolaj

$\frac{3}{4}$ tk. tengeri só

120 g kukoricapehely

1 tojás

125 ml tej

1 ek. nyílgökörliszt

$\frac{1}{4}$ tk. fokhagymás só

4 bőr nélküli csirkemellfilé,
4 × 2 cm-es falatokra vágva

2 nagy sütőpapírral bélelt tepszi

4 SZEMÉLYRE

Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gázsütő: 6-os fokozat).

Tegyük az édesburgonyát sütőpapírral borított tepsire, locsoljuk meg olívaolajjal, és szórjuk meg fél teáskanál sóval. Süssük előmelegített sütőben 35 percig.

A kukoricapelyhet aprítógépben daráljuk morzsás állagúra. Ha nincs aprítógépünk, tegyük konyhai visszazárható zacskóba, és sodrófával ütögessük finom morzsává. Szórjuk egy nagy tálba. Egy másik tálban keverjük össze a tojást a tejjel, a nyílgökörliszttel, a fokhagymás sóval és negyed teáskanál tengeri sóval.

Forgassuk meg a csirkehúst előbb a tojásos keverékben, majd a kukoricapehelyben, és helyezzük a sütőpapírral letakart másik tepsire. Tegyük a sütőbe az édesburgonya sütési idejének utolsó 10 percére. Szórjuk az édesburgonya mellé a kocképaradicsomot, és süssük meg az utolsó 10 percben. Azonnal tálaljuk.

