

Borsós csirke nokedlivel

Ez olyan "mi van a hűtőben" ebéd :) Ami mellelleg nagyon nagyon finom lett. Biztos, hogy máskor is el fogom készíteni. Magában is finom szerintem, de nokedlivel pedig igazi telitalálat :) Szerintem.

Hozzávalók:

250 g csirkemell
300 g zöldborsó (nekem mirelit volt)
egy kicsi hagyma
egy kevés **kókuszolaj**
ételízesítő (1 púpozott tk- **ezt használtam**)
pirospaprika (1 csapott tk)
víz (kb. 2 dl)
100 g tejföl (plusz 50 g víz)
10 g **zabpehelyliszt**

A nokedlihez:

75 g **Szafi Free nokedli lisztkeverék** (vagy helyette*)
csipetnyi só
60 g langyos víz

A csirkemellet kockákra vágjuk, megszórjuk sóval, borssal. Az apróra vágott hagymát "megfuttatjuk" a kókuszolajon, hozzáadjuk a húst, fehéredésig kevergetjük. Beleöntjük a borsót, felöntjük vízzel, hozzáadjuk a paprikát, ételízesítőt és fedő alatt puhára főzzük (kb. 15 perc alatt). A tejfölt elkeverjük fél dl vízzel és a zabpehelyliszttel, majd hozzáadjuk a zöldborsós csirkés "cucchoz" és készre főzzük.

A nokedlihez:

Egy edénybe felforraltunk kb. 1-2 liter vizet. Amíg melegszik a víz, elkészítjük a nokedlit: a hozzávalókat egy tálban (kanállal) gyors mozdulatokkal összekeverjük. Amikor felforrt a víz, visszavesszük takaréklángra, beleszagatjuk a nokedlit, majd újra felforraltjuk (kb. 1-2 perc). Az újbóli forralás után visszavesszük takaréklángra és kb. 1-2 perc alatt készre főzzük. Leszűrjük, leöblítjük, összekeverjük a borsós csirkével.

* Szafi Free nokedli lisztkeverék helyett készíthető például **EZ** a recept alapján is.

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag: 96 g ch és 1070 kcal.
2 adagra osztva, 1 adag: 48 g ch és 525 kcal.
(A "ragu" 46 g ch és 810 kcal, a nokedli 50 g ch és 260 kcal.)

A Facebook-on itt találsz meg: fittkonyha.info



