



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **60 perc**



Elkészítés:



Kohári Éva

TEMPURABUNDÁS CSIRKEMELL ZÖLDSÉGES-TOJÁSOS RIZZSEL – GLUTÉNMENTESEN

Nálunk a tempurabundás csirkemellfilét vetekszik a klasszikus rántott hússal, a gyerekeim egyszerűen rajonganak érte. Bevallom, én is nagyon szeretem, mert nem kell órákig pepecselni a konyhában. A bunda hozzávalóit csak gyorsan összekeverjük, beleforgatjuk a feldarabolt húst, és már elő is készültünk a sütéshez. Sokkal kevesebb az effektív konyhában töltött idő és a mosogatni való is. Tökéletes ebéd vagy vacsora az egész család számára. Én most egy egyszerű, zöldséges rizst készítettem hozzá egy kevés szójaszósszal meglocsolva. Természetesen, aki nem fogyaszthatja a szóját, nyugodtan hagyja ki.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemellfilé
Ízlés szerint só a hús
sózásához
100 g gluténmentes
rizsliszt
50 g gluténmentes
kukoricaliszt
50 g
kukoricakeményítő
(étkezési keményítő)
2 db „M”-es méretű

tojás
100 ml víz
1 tk Auchan
fokhagymagranulátu
m
1 csokor petrezselyem
ízlés szerint só
Olaj a sütéshez
1 bögre Auchan Nívó
jázmin rizs
5 dl forró víz
1 tk olaj

2 db sárgarépa
10 db apró
csiperkegomba
fél db kaliforniai
paprika
10 cm póréhagyma
3 - 4 marék zöldborsó
(nálam fagyasztott)
1 ek olívaolaj
ízlés szerint só
2 ek gluténmentes

szójaszósz (a legtöbb
szójaszósz tartalmaz
glutént, de az Auchan
áruházaiiban lehet
kapni garantáltan
menteset)
2 db „M”-es méretű
tojás
1 tk olaj a tojás
sütéséhez
ALLERGÉNEK
tojás, szója

1

A húst alaposan mossuk meg, és vágjuk fel 2x2 cm-es darabokra, majd sózzuk.



2

A bundához egy tálban keverjük csomómentesre a liszteket, a keményítőt, a fűszereket, a durvára vágott petrezselymet a tojásokkal és vízzel. A lesózott húsdarabokat tegyük a masszába, és hagyjuk állni benne legalább 30 perct. Minél tovább pihennek a hússzeletek a fűszeres „pácban”, annál finomabb lesz a kész étel.



- 3 A bundázott húsokat villa segítségével tegyük egyenként bő, forró olajba, és süssük aranybarnára. A kész falatkákat szedjük konyhai törlőpapírra.



- 4 A rizst alaposan mossuk át forró folyóvíz alatt egy szűrőben, és csepegtessük le.



- 5 Egy lábosban melegítsünk fel 1 teáskanál olajat, és futtassuk meg rajta fehéredésig a rizst.

- 6 Öntsük fel 2 bögre forró vízzel, és sózzuk meg. Forraljuk fel, fedjük le a lábost egy éppen rápasszoló fedővel, és kevergetés nélkül főzzük 20 percet, úgy, hogy éppen csak gyöngyözzön a víz (indukciós főzőlapon én 3-as fokozaton főzöm). A rizs akkor van kész, ha felszívta az összes vizet, a rizsszemek szépen megdagadtak és megpuhultak.

- 7 A zöldségeket tisztítsuk meg. A sárgarépat, a póréhagymát és a kaliforniai paprikát vágjuk egyforma hosszú, vékony csíkokra. A gombát szeleteljük vékonyra.

- 8 Egy kevés olívaolajon pároljuk roppanósra a zöldségeket a borsó kivételével. Ha fagyasztott borsót használunk, akkor azt csak a legvégén adjuk a többi zöldséghez, ennek 1-2 perc párolás bőven elegendő. A sóval nagyon óvatosan bányunk, a szójaszószt is sós, inkább a végén ízesítsünk ízlés szerint.



- 9 A tojásokat verjük fel és egy serpenyőben süssünk kevés olajon rántottát. A kész rántottát tördeljük össze a fakanállal, és tegyük félre.

- 10 Az elkészült rizst keverjük a roppanós zöldségekhez. Adjunk hozzá ízlés szerint szójaszószt, keverjük össze a rántottával, és sózzuk, ha szükséges.



- 11 Tálaljuk a bundás húst a zöldséges rizságyon.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

