

Csirke ragu zöld spárgával és eprekkel a stájer



Főétel

Receptforma



80 Percek

Elkészítés



Eszköz

Nehézség



Hozzávalók 4 személyre

ragu:

600 g csirkemell
Fél citrom leve
só
Őrölt bors
2 tk őrölt paprika édes nemes
500 g spárga
200 ml zöldségleves
500 g szamóca
Kevés málna szósz vagy balzsamecet
(mennyiség ízlés szerint)
2 tbsp crème fraîche

rizottó:

400 g risotto rizs
1 kis hagyma
1 evőkanál vaj
100 ml fehérbor
kb. 3 l zöldségleves
2 evőkanál stájer tökmagolaj
2 EK sütőtök mag aprítva

Elkészítés

A rizottóhoz párolja az apróra vágott hagymát a vajban üvegesre, adjunk hozzá rizst, adjunk hozzá fehér bort, és tölts fel fel a zöldség pürét amíg a rizs enyhén beborítja. Rendszeres keverés közben és további zöldségleves hozzáadásával a rizottót puhára főzzük. Végül keverjük össze az apróra vágott tökmagot és a tökmagolajat. Ezalatt a szeletelt csirkemellet, a fűszerezni citromlével, sóval, borssal és paprikával. Tisztítsa meg a zöld spárgát, vágja ízletes darabokra, röviden előfőzve hidegre félretenni. Grillezett csirkemell, spárgát adjunk hozzá, adjunk hozzá 200 ml zöldség pürét, és főzzük alacsony hőfokon 15 percig.

A szamócát a szájába is vágja ízletes darabokra. A főzés végén adjunk hozzá a szamócát és a crème fraîche-t a húshoz és a spárgához, ecettel ízesíthetjük.

Tipp:A salátaöntet nagyon illik a madársaláta tökmagolaj tökmagolaj marinádjával.

Alternatív hozzávalóként is kiváló bányahús vagy tofu, valamint erdei szamóca. Friss kerti gyógynövényekkel a fogás még tovább javítható (pl. Citrom kakukkfű vagy menta levelek).

Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches Kurbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch