

TÖKMAGOS RÁNTOTT CSIRKEMELL ALMÁS CURRYS MÁRTÁSSAL

Sokan szeretitek a bundázott húsokat. A Mi kedvencünk természetesen a tökmagos panír. Pirítás nélkül kutterben aprítsátok szemcsésre a tökmagot. 70 gramm örleményhez elegendő 30 gramm kenyérmorzsa. Bundázzátok be a szokott módon a csirkemellet és olajban süssétek ki.

(Ügyelve arra, hogy az olaj ne hevüljön túl 160-170°C-nál.)

Kedvenc fogásunkat kicsit keleties módon fogyasztjuk. Fejenként 100 gramm pépesített sült almahúst összekeverünk 2 evőkanál 20%-os főzőtejszínnel és 1/2-1 kávéskanál curryporral. Sózzuk és forralunk rajta egyet. Köretnek qous-qous-t választottunk. Tegyük egy müzlis tálba 100g qous-qous-t, majd öntsünk rá 100 gramm forrásban lévő sós vizet egy zsálya levél kíséretében. Tányérral lefedve hagyjuk kb. 10 percig.

Tálalhatunk is!

A ropogósra sült tökös bundához nagyon jól illik a currys almamártás. A könnyed köretként társuló qous-qous pedig minden falathoz jó választás. De mi más fokozhatná ezt az íz oázist, mint egy kevés Pepo Papa tökmagolaj. Próbáljátok ki ezt a könnyű nyári fogást Ti is.á.

További receptekért kövessetek miket a [Facebook oldalunkon!](#)

Recept és fotó: Stiller Tamás, kreatív séf