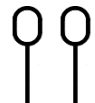


Kelkáposztával töltött csirkemell



90 perc

Kelkáposztában gazdag töltött csirkemell, kelkáposztás zabpehelylisztből készült galuskával. Teljesen gluténmentes és nagyon ízletes! Igazi őszi ebéd vagy vacsora.

Hozzávalók:

1 egész csirkemell
kicsontozva
1 db sárgarépa
1 kisfej kelkáposzta
½ padlizsán
1 db vöröshagyma

3 – 4 gerezd fokhagyma
1 mokkáskanál őrölt bors
2 mokkáskanál só
5 evőkanál olaj
20 dkg zabpehely liszt
1 tojás

Elkészítés:



Az apróra vágott hagymát 2 – 3 evőkanál olajon lepirítjuk. Rátesszük a vékony csíkokra vágott kelkáposztát, sózzuk, borsozzuk, hozzá tesszük a 2 gerezd zúzott fokhagymát, és puhára pároljuk.

Mikor puha, átszedünk egy serpenyőbe néhány kanálnyi, és hozzáadjuk a julienne vágott sárgarépát, apró kockára vágott padlizsánt és ezzel még összepároljuk.

A csirkemellet bevágjuk, kihajtjuk, jól kiklopfoljuk. Sózzuk, borsozzuk, megkenjük zúzott fokhagymával. A hússzeletre tesszük a tölteléket, szorosan feltekerjük, megtűzzük hústűvel, vagy fogpiszkálóval.



Egy tepszi aljára teszünk 2 evőkanál olajat, és a csirkemelleket belehelyezzük. Fóliával lefedve 30 percig 180 C-on sütjük, majd a fóliát levéve kicsit lepirítjuk.

A kimaradt tölteléket bot mixerrel pürésítjük, a kisült húslével jól összeforraljuk, majd átpasszírozzuk.

A zabpehely lisztet, tojást, ½ mokkáskanál sót, vízzel jól összekeverjük, és a szokásos módon galuskákat szaggatunk.

A kifőtt galuskákat a párolt kelkáposztával jó alapon összekeverjük, aki szereti, kicsit le is piríthatja.