

Grillezett csirkemell citromos-sült zöldséges bulgurral

Hozzávalók (4 adag)

30 dkg padlizsán, felkockázva
25 dkg cukkini, felkockázva
1 piros kaliforniai paprika
2 lilahagyma, cikkekre szeletelve
50ml olívaolaj
só, bors
1 citrom reszelt héja
1 csokor petrezselyem, finomra aprítva
10 dkg durva szemcséjű bulgur
4x15 dkg csirkemellfilé



A felkockázott zöldségeket és a lilahagymát összeforgatjuk az olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk. 200C fokos sütőben 30 perc alatt megsütjük, hogy a szélek kissé karamellizálódjanak. Amikor megsültek, rászórjuk a reszelt citromhéjat. A bulgurt kevés olívaolajon átforgatjuk, felöntjük 2,5x-es mennyiségű vízzel, majd puhára főzzük. Összekeverjük a sült zöldségekkel, végül hozzáadjuk a finomra aprított petrezselymet is. Grillezett csirkemellfilé köretként tálaljuk. A csirkemell mellett serpenyőben mindkét oldalán megsütjük.

Bodzás grízpuding vörösfonya öntettel

Hozzávalók (4 kis adag)

3 dl tej
3 dl tejszín (30%)
3dkg cukor
pici só
35g búzadara
5 evőkanál bodzaszörp (Svéd Finomságok Boltja)
2 lap zselatin
Tetejére: vörösfonyadzsem



A tejet, tejszínt, cukrot, sőt forráspontig melegítjük. Ekkor belekeverjük a búzadarát és a bodzaszörpöt, néhány percig keverjük, amíg a dara kissé megdagad. Végül belekeverjük a beáztatott, kinyomkodott lapzselatint. Néhány órára, vagy egy éjszakára hűtőbe tesszük, ez alatt megdermed. Tálaláskor 2-2 evőkanál vörösfonyadzsemmet kanalazunk a tetejére, amelyet esetleg kevés cukorsziruppal hígítunk.