

## 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 balsamecet  
(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 Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**