



סלט מלפפונים, אבוקדו ופול עם נתחי עוף צרובים

קשה לעמוד בפיתוי לרחרח עוף שזה עתה נצלה על המחבת, קשה אף יותר כאשר הוא חובר לעשבים וירקות שכמה מהם תובעים ומפתים את החוטים לא פחות.

סלט שמשאיר טעם רענן בפה ותחושה של חיוניות בגוף. סלט שנוצר מהחיבה שלנו במטבח לסלטים קצוצים דק. ואכן, תרכובת מסוימת זו של ירקות ועשבים נחשבה חודשים רבים לסלט הנחשק ביותר בקרב צוות המטבח. ההשריה הכפולה של העוף מייצרת עושר טעמים, והקורנפלור נותן לעוף מראה זהוב ומרקם פריך.

אפשר כמובן להחליף פול בשעועיית ירוקה, אפונה צרפתית או מה שבא, אך עשבי התיבול והאבוקדו חיוניים כאן. העוף יכול להיות מוגש חם או בטמפרטורת החדר ויכול להוות גם שחקן ראשי במנה משל עצמו.

מערבבים יחד את הירקות ואת עשבי התיבול ומתבלים במיץ לימון, שמן זית, מלח ופלפל. הסלט צריך להיות מתובל היטב במלח ובלימון.

טיגון העוף מחממים היטב מחבת טפלון על להבה גבוהה וכשהמחבת לוהטת, משמנים אותה במעט שמן זית. מוציאים מהמשרה נתח עוף בעזרת מזלג או מלקחיים, מניחים לנוזלים לטפטף ממנו ומניחים אותו במחבת הלוהטת. מניחים כך כמה נתחים במחבת, אך לא מצופפים. צולים אותם 2-3 דקות מכל צד, כך שישחימו יפה. ממשיכים לטגן כך את כל נתחי העוף.

ההגשה מניחים את הסלט בקערה שטוחה גדולה או מחלקים אותו לצלחות אישיות. מניחים על הסלט את נתחי העוף הצרובים ומגישים מיד. מומלץ להגיש את הסלט בליווי מאפינס תירס (ראו עמ' 167).

השריה ראשונה מערבבים את המרכיבים להשריה הראשונה בקערה. מוסיפים את העוף, מערבבים היטב, מכסים ומאחסנים במקרר 8 שעות לפחות.

השריה שנייה מוציאים את נתחי העוף מהמשרה ומעבירים לקערה נקייה. טורפים מעט את החלבונים עד שמתחיל להיווצר קצף. מוסיפים את הסויה והקורנפלור ומערבבים למסה אחידה וסמיכה. יוצקים את המסה על העוף, מערבבים היטב, מכסים בניילון נצמד ומאחסנים במקרר לפחות 20 דקות ועד שעתיים.

הסלט אם משתמשים בפול או אפונה טריים: מוציאים את גרגירי הפול מהתרמילים, חולטים במים רותחים דקה או שתיים (תלוי בגודל הגרגירים), מעבירים לקערת מי קרח ומיד מסננים. מסירים מכל גרגיר את הקליפה השקופה שלו על ידי דחיפה עדינה של האצבעות. לאפונה מוציאים את הגרגירים מהתרמילים, חולטים כדקה במים רותחים, מסננים לתוך קערת מי קרח ומיד מסננים שוב.

להשריה ראשונה (לפחות 8 שעות)

1/3 כוס (80 מ"ל) שמן זית
1/3 כוס (80 מ"ל) מיץ לימון
1 כף רוזמרין קצוץ
עלים מ-5 גבעולי תימין
1/2 ק"ג חזה עוף נקי, חתוך לנתחים באורך כ-5 ס"מ ובעובי כ-3/4 ס"מ

להשריה שנייה (לפחות 20 דקות)

3 חלבונים מביצים מס' 2
3 כפות+1 כפית רוטב סויה
5 כפות (40 גרם) קורנפלור

לסלט

1/4 חבילה (200 גרם) פול ירוק קפוא, חלוט וקלוף מהקליפה הדקה (או 1/2-3/4 ק"ג פול טרי או אפונה טרייה בעונה)
6 מלפפונים קלופים, קצוצים דק
3/4 כוס עלי רוקט קצוצים דק
מעט פלפל ירוק חריף, קצוץ דק
1-2 בצלים אדומים קטנים, קצוצים דק
1 אבוקדו, חתוך לקוביות קטנות
2 כפות טרגון קצוץ
1/4 כוס עלי כוסברה קצוצים
1/4 כוס (60 מ"ל) מיץ לימון
1/2 כוס (120 מ"ל) שמן זית
מלח, פלפל שחור טחון טרי
מעט שמן זית לטיגון העוף

(5 מנות)