

Csirkenyárs ázsiai stílusban csípős mogyorós jégсалátával



Hozzávalók:

2 evőkanál kristálycukor (méz is lehet), 2 evőkanál borecet (lehetőleg vörösborecet), 4 evőkanál ketchup, 2-3 evőkanál sötét, nem túl sós szójaszós, 3-4 gerezd fokhagyma, 1,5 kiskanál mustár, 1,5 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 4 evőkanál olaj, 80 dkg kicsontozott csirkefile

a csípős mogyorós jégсалátához:

1 fej jégсалáta, 3 dl víz, fél kiskanál só, 2 csapott evőkanál porcukor, 1 evőkanál 10 %-os ételcet, kb. 1 csapott kiskanál Erős Pista, maréknyi tisztított mogyoró (sós is lehet)

1. A cukrot egy pohárba rakjuk, az ecetet ráöntjük, és kiskanállal addig keverjük, míg a cukor el nem olvad benne. Ezután a ketchuppal, a szójaszósszal, a zúzott fokhagymával, a mustárral és a Piros Arannyal jól összekeverjük, majd beledolgozunk 2 evőkanál olajat is. Egyszerűbb megoldás, ha az összes hozzávalót egy kisebb, jól zárható befőtesüvegbe rakjuk, és erőteljes mozdulatokkal 1 perc alatt összerázzuk.
2. A combfilét félbe majd ismét félbe vágjuk, egy tálba rakjuk, a fűszerkeveréket ráöntjük, alaposan a húsba dörzsöljük. Letakarva 1-2 napra hűtőszekrénybe tesszük.
3. Sütéskor 8 kis bambusznyársra feltűzzük a húsokat. Amikor a rostély kellően forró, és a faszén csak parázslik alatta, a nyársakat rárakjuk, és oldalanként 2-3 megsütjük, de ne feledjük, 4 oldaluk van! Közben a hús visszamaradó páclelével szorgosan kengetjük.
4. Csípős mogyorós jégсалátát kínálunk hozzá. Ehhez a félbevágott, kitorzsázott jégсалátát kisujnyi szélesen fölszeleteljük. Sóval, porcukorral, ecettel ízesítve egy kevés salátalevet keverünk, az Erős Pistával tüzesítjük, a salátát beleforgatjuk. Tálaláskor a salátát a leve nélkül tányérra szedjük és az utolsó pillanatban rászórjuk a korábban szárazon (zsiradék nélkül) megpirított mogyorót is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag (salátával): 519 kcal • fehérje: 49,1 gramm • zsír: 20,2 gramm • szénhidrát: 35,0

Csirkenyárs ázsiai stílusban csípős mogyorós jégslátával

gramm • rost: 1,0 gramm • koleszterin: 120 milligramm