

Csípős csirkeszárnyak citromos, mazsolás kuskusszal



Hozzávalók

a csípős csirkeszárnyakhoz:

8 darab (kb. 80 dkg) csirkeszárny, 5 evőkanál készen kapható csiliszós, 5 evőkanál sötét szójaszós, 5 evőkanál olaj a citromos, mazsolás kuskuszhoz:

4 dl víz, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fehér bors, 20 dkg kuskusz, 5 dkg mazsola, 1 citrom, 5 dkg tisztított mandulabél, 1 evőkanál olaj (lehet olíva is), 1 evőkanál méz

1. A szárnyakat kiskéssel megkapargatjuk, hogy az esetlegesen rajtuk maradt szőrt eltávolítsuk. A forgónál félbevágjuk és levágjuk a csúcsukat (szárnyvégeiket) is, amit nem használunk fel, ez alaplébe vagy levesbe lesz jó. Megmossuk, lecsöpögtetjük.
2. A csiliszószt, a szójaszószt és az olajat összekeverjük, alaposan a szárnyakba dörzsöljük. Tűzálló tálba vagy tepsibe rakjuk, letakarjuk, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) 45-50 percen át sütjük.
3. Amíg a hús sül, megfőzzük a köretét. A vizet fölforraljuk, megsózzuk, megborsozzuk. A kuskuszt és a mazsolát beleszórjuk, az alaposan megmosott citrom sárga héját belereszeljük, a tűzről lehúzzuk. A fedele alá egy duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, és 10-15 percig a saját gőzében duzzadni, puhulni hagyjuk. Mire megpuhul, az összes folyadékot magába szívja; szinte olyan pergős lesz, mint a jól elkészített párolt rizs.
4. A mandulát fölszeleteljük, egy serpenyőben, szárazon, azaz zsiradék nélkül kissé megpirítjuk. A kuskuszt villával felkeverjük, a citrom kifacsart levélével, az olajjal és a mézzel ízesítjük.
5. A sült, fűszeres csirkeszárnyakat tányérra rakjuk, a kuskuszt melléhalmozzuk, utóbbinak a tetejét pirított mandulával is megszórjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 692 kcal