

Szaftos, omlós sült csirkecomb



Hozzávalók:

4 nagy csirkecomb (lehet farrésszel együtt), kb. 1 csapott evőkanál só, 1 csapott kiskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál piros paprika, 2 kiskanál majoránna, 4 evőkanál olaj

1. A csirkecombokat, miután az esetlegesen rajta maradt tolltokokat lekapargattuk, megmossuk és lecsöpögtetve egy tepsibe rakjuk.
2. A sóval, a borssal, a piros paprikával, a majoránnával megszórjuk, az olajjal meglocsoljuk, majd addig "masszírozzuk", míg a fűszeres olaj mindenhol bevonja a húst. Úgy forgatjuk, hogy a bőrös oldala legyen alul. Kb. 1,5 deci vizet öntünk alá.
3. Sütőben, a közepesnél kisebb lánggal (150 °C; légkeveréses sütőben 140 °C) 2 órán át sütjük. Nagyjából félidőben megforgatjuk a combokat, így a bőre a sütés végére jó ropogós lesz. Ekkor ha kell, elpárolgó levét is pótoljuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, a combokat liba vagy sertésszíron süsse.
- Aki fanyalog, hogy fitness étrendbe is ajánlott ez a recept, a bőre nélkül egye a sült csirkecombot, így kb. 100 kalóriával csökkentheti adagja energiatartalmát.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag: 320 kcal