



Forrás, fotó: Magyar Konyha

Hozzávalók:

1 vöröshagyma, 2 nagyobb gerezd fokhagyma, egy 2,5 centis darab friss gyömbér, 1 friss csilipaprika, 2 evőkanál citromlé, 3 dl natúr joghurt, 2 evőkanál friss korianderlevél (koriandermaggal ne pótoljuk!), 1 kiskanál só, 2 csapott evőkanál pirospaprika (egy része csípős is lehet), 60-70 dkg csirkemellfilé

a mentás raitához:

2 dl natúr joghurt, 2 kiskanál méz, 1 kiskanál fehérborecet, 3 csapott evőkanál friss mentalevél

a garam maszálához:

8 szem kardamom, egy 3 centis fahéjdarab, 1-1 kiskanál egész fekete bors és szegfűszeg, 1 babérlevél, 1 kiskanál köménymag, 2 evőkanál koriander

a tálaláshoz:

valamilyen készen kapható csatni (chutney) legjobb a mangó, pirítós, uborka paradicsomsaláta

1. Először a garam maszálát készítjük el: a hozzávalókat vasserpenyőbe szórjuk és kis lángon 3-4 percig melegítjük (nem pirítjuk), így a fűszerek különleges aromája jobban érvényesül. Amikor kihűlt, porrá őröljük. (legjobb kávédarálóban).
2. A hagymát, a fokhagymát és a gyömbért megtisztítjuk, földaraboljuk. (A hagymából egy cikket a raitához félreteszünk.) A kimagozott csilipaprikát meg a citromlevet hozzáadjuk és mindezeket simára turmixoljuk (lehet merülőmixerrel is). Egy üvegtálba öntjük és 3 deci joghurttal, 2 csapott kiskanál fűszerkeverékkel (garam maszálával) összekeverjük. Az apróra vágott korianderlevéllel, a sóval meg a pirospaprikával fűszerezzük.
3. A csirkemellfilét kétcentis kockákra vágjuk, a fűszeres joghurtba forgatjuk, és letakarva, hűtőszekrényben, legkevesebb 2 órán át érleljük.
4. A raitához a joghurtot a félretett és nagyon apróra vágott vöröshagymával, a mézzel, a borecettel meg a finomra aprított mentalevéllel ízesítjük-fűszerezzük. (Bármilyen ízesített joghurtot az indiaiak raitának neveznek.) Letakarva hűtőszekrénybe tesszük, mert csak a tálaláskor kell majd.

5. A pácolt csirkehúsdarabokat lecsöpögtetjük és kihegyezett hurkapálcikákra - esetleg nyársakra - húzzuk. Előmelegített grillsütőben vagy a sütő grillfokozatán (esetleg sütőben) kb. 25 perc alatt szép aranybarnára sütjük; félidőben megfordítjuk. Forrón tálaljuk a mentás raita, mangócsatni, forró pirítós valamint uborka és paradicsomsaláta kíséretében.

6. Utóbbit úgy készítjük, hogy a félbevágott paradicsomot fölszeleteljük, az uborkát meghámozzuk, hosszában elfelezve kimagozzuk, majd kockákra vágjuk és a paradicsommal, fölaprított lilahagymával, citromlével meg csiliporral összekeverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc + érlelés

Egy adag: 330 kcal

Italajánlatunk: száraz fehérbor, például Badacsonyi Irsai Olivér