

Faszénen grillezett mustáros csirkeszték



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (60-70 dkg), 4 kiskanál mustár, kb. 1 kiskanál só, frissen őrölt borskeverék, 4-5 evőkanál olaj

1. A mellfilétet lapjában bevágjuk, kihajtjuk és úgy klopfoljuk ki, hogy éppen csak kisujnyi vékonyságúak legyenek. A mustárral vékonyan megkenjük, megsózzuk, megborsozzuk, majd egy kisebb tálba rakjuk úgy, hogy közben az olajjal meglocsoljuk és ügyeljünk arra, hogy a tetejét is ellepje. Letakarva 1-2 napra hűtőszekrénybe tesszük, hogy a fűszerek átjárhassák a csirke húsát.
2. Sütéskor, amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslék alatta, a pácolt hússzeleteket rárakjuk és oldalanként 3-4 percig sütjük közben visszamaradó olajával kengetjük, nehogy kiszáradjon. Nagy adag salátával, esetleg párolt rizzzel vagy sült krumplival tálaljuk.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal készítse és salátát tálaljon hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc + érlelés

Egy adag (köret nélkül): 258 kcal