



Hozzávalók:

12 nagy húsos csirkeszárny, só, őrölt fekete bors, kis darab füstölt szalonna

a mustáros páchoz:

4-4 evőkanál balzsamecet, méz és mustár,

2 gerezd fokhagyma, 1 dl olaj

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, sóval, borssal összeforgatjuk.
2. A mustáros páchoz a balzsamecetet, a mézet, a mustárt, a zúzott fokhagymát és az olajat összekeverjük, alaposan bedörzsöljük vele a szárnyakat. Letakarva éjszakára hűtőszekrénybe tesszük. 3. Másnap, amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslik alatta, a rostélyt a szalonnával megkenjük, így rakjuk rá a csirkeszárnyakat. Törekedjünk arra, hogy a rostély magasan legyen, mert a szárnyaknak elég sok idő kell, hogy átsüljenek, nem pirulhatnak hirtelen. Többször megforgatva, tényleg lassú tűz fölött kb. 30 percig sütjük. Ha sütés közben úgy érezzük, a rostélyt lejjebb engedhetjük és megtehetjük azt is, hogy a szárnyakra egy lábast borítunk, hogy így, lefödve puhuljon a szárny. Ha olyan grillsütőnk van, ami fedeles, könnyebb dolgunk van: amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslik alatta, a rostélyt a szalonnával megkenjük, így rakjuk rá a csirkeszárnyakat. Többször megforgatva 10-12 percig sütjük, közben többször megforgatjuk. Ekkor a parazsat átkaparjuk a sütőtér egyik oldalára, a szárnyakat pedig úgy rendezzük el a sütőrácson, hogy ne legyen alatta közvetlenül parázs, ne süljön hirtelen a hús. Ráhajtjuk a grillsütő fedelét, ha lehet állítani a levegő áramoltatásán, akkor azt közepesre állítjuk, így hagyjuk a forró füstben puhulni a szárnyakat még kb. 20 percig.

Jó tanács

## Mézes, mustáros csirkeszárny

- Süthetjük közepesen forró kemencében vagy a konyhában, sütőben is. Ez közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 40 perc.
- Paleó étrendet követők olívaolajjal készítsék.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 531 kcal