

Kínai szezámos, mézes mázas csirkefalatok



Hozzávalók:

1 kg csirke felsőcombfilé, 4 gerezd fokhagyma, őrölt fekete bors, 3 evőkanál sötét szójaszós, 1 kiskanál só, 2 tojásfehérje, 2 púpozott kiskanál étkezési keményítő

a bundájához:

8 dkg finomliszt, 16 dkg étkezési keményítő, 1 kiskanál sütőpor, 1 csapott kiskanál só, 1 tojás, 2 tojássárgája, 0,6 dl olaj, kb. 2,5 dl víz

a sütéshez:

bő olaj

a mázhoz:

5 evőkanál méz, 5 evőkanál barna cukor, 5 evőkanál sötét szójaszós, 5 evőkanál

ketchup, 2,5 evőkanál fekete rizsecet (ennek hiányában balzsamecet s lehet), 2 evőkanál étkezési keményítő, kb. 1 dl hideg víz, 1-2 evőkanál szezámolaj (ez el is maradhat), 1-2 evőkanál osztrigaszós (ez el is maradhat), kb. 4 evőkanál pirított szezám

a díszítéshez:

2 újhagyma

1. A combfilét 2,5 centis kockákra vágjuk. A pépesített fokhagymával, néhány tekerésnyi frissen őrölt fekete borssal, a szójaszósszal, a sóval, a tojásfehérjével és a keményítővel alaposan összekeverjük. Folpackkal letakarjuk és 30-40 percre félretesszük.
2. A bundázáshoz valókat simára keverjük, akkor jó, ha kb. sűrű palacsintatészta állagú massa lesz belőle.
3. A húsokat kissé lecsöpögtetve a tésztába rakjuk, összeforgatjuk, majd egyesével, kissé lecsöpögtetve 175 °C-ra forrósított bő olajba rakjuk, és 5 percig sütjük. A húst több részletben sütjük, mert ha túl sokat teszünk az olajba, lehűti a zsiradékot! Konyhai papírtörlőre szedjük, lecsöpögtetjük.
4. Az olajat 190 °C-ra forrósítjuk és a bundázott csirkefalatokat újabb 1 percig sütjük benne, így válik extra ropogóssá a bundája.
5. Megfőzzük a húsfalatok bevonására szolgáló mázat. A mézet, a cukrot, a szójaszószt, a ketchupot és az ecetet wokba vagy serpenyőbe kanalazzuk és kevergetve forralni kezdjük. A keményítőt 1 deci hideg vízzel simára dolgozzuk, az előzőekhez öntjük, 1-2 percig kevergetve forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel

Kínai szezámos, mézes mázas csirkefalatok

hígítjuk. Ízesíthetjük még szezámolajjal és osztrigaszósszal is. Végül beleforgatjuk a ropogós csirkefalatokat és pirított szezámmaggal megszórjuk.

6. Hófehér párolt rizsre rakosgatjuk, a tetejét vékonyan fölszeletelt újhagymával díszítjük.

6 főre

30 perc + érlelés

Egy adag (rizs nélkül): 772 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.