



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé, só, 1-2 piros vagy zöld (lehet vegyesen is) hegyes csípős paprika (Karikás Pista is lehet), olaj

a szilvacsatnihoz:

1 apró vöröshagyma, körömnyi darab gyömbér, 4 evőkanál olaj, 60 dkg szilva (lehet ringló is), 6-7 karika piros vagy zöld hegyes csípős paprika (Karikás Pista is lehet), kis darab fahéj, 1 dl 10%-os étetelet, 10 dkg kristálycukor, 0,5 dl víz

1. A csirkemellet lapjában bevágjuk, kissé kiverjük, enyhén besózzuk, és a csípőspaprika-karikákkal rétegezve egy tálba rakjuk. Közben a szeleteket olajjal meglocsoljuk, és a tetejükre is öntünk annyi olajat, amennyi ellepi. Letakarva éjszakára hűtőszekrénybe tesszük.
2. A hagymát és a gyömbért megtisztítjuk, mindkettőt finomra aprítjuk. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, a hagymát belerakjuk. Kevergetve 4 perc alatt megfonnyasztjuk, majd hozzáadjuk a gyömbért is. Közben a szilvát megmossuk, félbevágva kimagyaljuk. A hagymás alapra rakjuk. Átfogatjuk, majd hozzáadjuk a csípős paprikát, a fahéjat, az ecetet, a cukrot és a vizet is. Kevergetve 30 percig főzzük, ezalatt lekvár sűrűségű lesz. Jól behűtjük.
3. A csirkemellet anélkül, hogy különösebben lecsöpögtetnénk, egy megforrósított serpenyőben oldalanként kb. 3 percig sütjük, de vigyázzunk, paprika ne kerüljön még hozzá, mert könnyen megég.
4. Ha megsült, lecsöpögtetve tányérra rakjuk, és rárakjuk a pácoláshoz használt paprikát is. A hideg szilvacsatnival tálaljuk. Nagyétkéeknek párolt rizst is adhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + pácolás

Egy adag: 412 kcal