



Hozzávalók :

1 nagyobb (kb. 1,2 kg-os) konyhakész csirke, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 1 ág rozmaring, 1 babérlevél, 4 csirkemáj

a „kéreghez”:

1-1 kg só és finomliszt, kb. 7 dl víz

1. A csirkét megmossuk, leszárogatjuk. Hasüregét besózzuk, beborsozzuk és a rozmaringot, a babérlevelet meg a májat is belebújtatjuk.
2. A kéreghez valókat összegyúrjuk. Akkor jó, ha könnyen kezelhető tésztát kapunk, amit azután gyúrolapon kissé ellapítunk. A szárnyast rátesszük, és a tésztával „bebugyoláljuk”.
3. Tepsibe téve, előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 1 óra 30 percen át sütjük. Ha kész, rácsra fektetve 15 percig pihentetjük, majd így, egyben feltálaljuk.
4. Amikor a látvány már kellően éhessé tette a kosztosokat, a kérget késsel levágjuk, pontosabban letördeljük, és a csirkét vágódeszkára fektetjük. Szárnyasollóval négybe vágjuk, tányérra rakjuk, s mindegyik mellé 1-1 májat is teszünk. Valamilyen könnyű salátával kínáljuk. Fontos: a sós kéreg csak a sütéshez kell, ne tálaljuk fel, hacsak nem akarunk csalódott arcokat látni.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, ne rettenjen meg a hozzávalóknál szereplő lisztől, ez csak a sütéshez kell, nem kerül tálalásra!

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 286 kcal • fehérje: 41,5 gramm • zsír: 12,5 gramm • szénhidrát: 1,7 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 198 milligramm