



**Hozzávalók:**

8 csirkefelsőcomb (lehet 60 dkg csirkemellfilé) vagy 1 egész csirke, kb. 1 kiskanál só, 12 dkg vaj vagy sütőmargarin, 4 evőkanál méz, 1 citrom leve

1. A combokat - miután bőrüket lefejtettük - megsózzuk, és vajjal (margarinnal) kissé kikent tűzálló tálba fektetjük. Ha egész csirkéből készítjük, azt 8 részre vágjuk, megsózzuk, így rakjuk a kikent tepsibe. Alufóliával letakarjuk, majd előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 40 perc alatt majdnem puhára sütjük.
2. Közben a maradék vaját egy kis lábasban fölolvasszunk, a mézet belesorgatjuk, citromlével ízesítjük, és 1-2 percig forraljuk. A hústra öntjük. A sütőbe visszatoljuk, és mézes-citromos levél többször meglocsolva, fólia nélkül szép pirosra sütjük. Burgonyapüré és savanyúság illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 590 kcal • fehérje: 50,2 gramm • zsír: 33,2 gramm • szénhidrát: 21,6 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 150 milligramm