



Hozzávalók:

4 szép, egész csirkemell (kb. 1,2 kg), só,
2-3 evőkanál olaj
a barbecue-mártáshoz: 2 vöröshagyma, 5-6
gerezd fokhagyma, 5-6 evőkanál olaj
(olívaolaj is lehet), 5 dl füstölt lé (füstölt
hús főzőleve), 5 dl 100%-os paradicsomlé,
3 evőkanál barna cukor, 3 evőkanál
mustár, 2 dl ketchup, 1 evőkanál
tabascomártás vagy Erős Pista, 1
mokáskanál őrölt fekete bors, 3 rúd
szárzeller vagy 3 ág honi zellerzöld, 1
mokáskanál Cayenne bors vagy csípős
pirospaprika, 1 mokáskanál kakukkfű, 1
mokáskanál origano, 3-4 babérlevél, 1-2
túlérett paradicsom (ez el is maradhat), 1
evőkanál Worcester-mártás, 1 narancs, 1
citrom, 1 dl méz

1. Ehhez a fogáshoz először a barbecue-mártást kell megfőzni, amit akár hetekkel előre, például egy borús napon is megtehetünk, ugyanis akár hűtőben, akár mélyhűtőben sokáig tárolható.
2. Ehhez a hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és egy lábasban, az olajon megfuttatjuk. A füstölt levet és a paradicsomlevet ráöntjük, nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk. A barna cukrot (eredetileg 2 deci melaszt, de akkor később a méz nem kell bele!), a mustárt, a ketchupot, a tabascót vagy Erős Pistát, a borsot, a megtisztított és fölaprított zellerszárat, a Cayenne borsot vagy a csípős pirospaprikát, a kakukkfűvet, az origanót, a babérlevelet, a fölcikkezett paradicsomot és a Worcestert hozzáadjuk. Kis lángon forraljuk, a jól megmosott narancs és citrom héjából egy keveset belereszelünk, majd belefacsarjuk a levüket is. Jó 1 órán át főzzük, de nagyjából fél óra elteltével álljunk mellé és kevergessük, mert ekkor már kezd sűrűsödni, és könnyen odatapadhat a lábas aljára. A végére nagyjából a felére beforr. Ekkor egy kicsit húlni hagyjuk, majd merülő-mixerrel zöldségestől, fűszerestől simára keverjük. Végül a mézzel ízesítjük, esetleg egy kevés fehérborecettel ízesítjük és ha kell, egy kicsit meg is sózzuk. Fertőtlenített üvegekbe töltve hűtőszekrényben több hónapig eltartható, mélyhűtőben pedig egy évig is eláll, de felhasználás előtt minden esetben ki kell forralni. Ehhez a recepthez ennek a mennyiségnek kb. a fele, nagyjából 0,5 liternyi bőven elég.

3. Sütéskor a csirkemellet belülről csontozzuk ki, mégpedig úgy, hogy egyben maradjon. Bőrét lehúzzuk, de az sem baj, ha marad belőle valamennyi a húson, hisz így csak szaftosabb. Amikor a rostély kellően forró és a faszén gyengén parázslik alatta, az olajjal megkent, enyhén megsózott csirkemelleket kiterítve ráfektetjük. Kb. 3 percig sütjük, majd megfordítjuk, újabb kb. 3 percig sütjük. Ekkor a barbecue-mártással megkenjük - még jobb, ha a mártásba forgatjuk a húsokat, egy kicsit lecsöpögtetjük, és oldalanként további 1-1,5 percig sütjük.

4. Sok salátával tálaljuk és mindenképpen melegítsük meg hozzá - akár egy kis lábasban a rostélyon - a maradék barbecue-mártást is.

4 főre

Elkészítési idő: kb. 2 óra

Egy adag (a fele szósszal és köret nélkül számolva): 603 kcal • fehérje: 76,4 gramm • zsír: 18,8 gramm • szénhidrát: 31,0 gramm • rost: 2,0 gramm • koleszterin: 180 milligramm