

Gyömbéres, csilis és mézes, mustáros csirkeszárnyak



Forrás: Legyen a konyha öröge!
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók

a gyömbéres csilishez:

1 kg jó húsos (semmi esetre sem nyeszlett) csirkeszárny, 4 evőkanál nem túl sós sötét szójamártás, fél kiskanál őrölt gyömbér (lehet diónyi darab frissen reszelt is), 1 csapott kiskanál csilipor vagy Erős Pista, 2 gerezd fokhagyma vagy 1 kiskanál fokhagymakrém, 3 evőkanál méz, só, 2 csomó újhagyma, 4 evőkanál olaj, 0,5 dl száraz fehérbor, néhány szál zellerzöld a mézes, mustáros:

8-12 nagy, húsos csirkeszárny, 4-4 evőkanál mustár és méz, 1 kiskanál currypor, fél csokor petrezselyem, 1 csilipaprika vagy fél kiskanál Erős Pista, pár csepp citromlé, só

1. Akármelyik változat készítése mellett is döntöttünk, a csirkeszárnyakat, ha maradt volna rajtuk szőr vagy toll, lekapargatjuk, majd hegyes végeiket is lecsapjuk. Leöblítjük, leszárogatjuk, egy tálba rakjuk.
2. A gyömbéres, csilishez a szójamártást a gyömbérrel, a csiliporral vagy Erős Pistával, a zúzott fokhagymával vagy fokhagymakrémmel meg a mézzel összekeverjük. Egy kevés sót is keverünk bele, a szárnyra öntjük, alaposan beledörzsöljük. Letakarva legalább 2 órára hűtőszekrénybe tesszük; közben többször meg is forgatjuk.
3. Ezután az érlelt szárnyakat egy lábasba rakjuk, egy pohárnyi - 2,5 deci - vizet öntünk rá, és lefödve, kis lángon kb. 45 perc alatt vajpuhára pároljuk. Akkor jó, ha a végére a leve majd mind elfő, csak egy kevés sűrű mártás marad a szárnyakon.
4. Közben az újhagymát megtisztítjuk, vékonyan fölkarikázzuk, a megforrósított olajon megsütjük. Ezután a puha csirkéhez öntjük, a borral meglocsoljuk, 1-2 percig pároljuk. Aki a mártásosabb húsokat kedveli, 1 evőkanál finomlisztet vagy étkezési keményítőt 1 pohárnyi vízzel keverjen simára, ezt öntse a hagymás, boros szárnyhoz. 2-3 percnyi főzés után leve kellemesen besűrűsödik. Ha kell utánaízesítjük, egy kevés vízzel vagy borral hígítjuk.
- Tálaláskor a tetejére durvára vágott zellerzöldet szórunk. Párolt rizzzel és vajon párolt zöldséggel tálaljuk.
5. A mézes, mustároshoz a mustárt a mézzel, a curryporral, az apróra vágott petrezselyemmel és apróra vágott csilipaprikával vagy Erős Pistával összekeverjük, pár csepp citromlével és egy kevés sóval ízesítjük. A szárnyakat alaposan bedörzsöljük vele, letakarjuk, és 2-3 órára a hűtőszekrénybe tesszük, hogy az íze összeérjen.

6. Másnap tepsibe rakjuk, alufóliával letakarjuk és közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 35 percig sütjük. Ekkor levesszük róla a fóliát, és a pecsenyét további kb. 10 perc alatt kissé megpirítjuk. Rizibizi illik hozzá köretnek.

4-4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc illetve 1 óra + érlelés

Egy adag gyömbéres csilis (köret nélkül): 452 kcal

Egy adag mézes, mustáros (köret nélkül): 356 kcal