

## Csilis, zöldcitromos csirkenyárs



### Hozzávalók:

3 evőkanál olaj (lehet olíva is), 1,5 evőkanál vörösborecet, 1 zöldcitrom, 1 csapott kiskanál csilipor vagy Erős Pista, fél kiskanál jóféle pirospaprika, fél kiskanál hagymapor vagy vöröshagymakrém, fél kiskanál fokhagymapor vagy fokhagymakrém, kb. 1 csapott kiskanál só, 60 dkg csirkemellfilé, 2 evőkanál olaj a sütéshez

1. Egy tálban az olajat, az ecetet, a zöldcitromok levét, a csiliport vagy Erős Pistát, a

pirospaprikát, a hagymaport vagy hagymakrémet, a fokhagymaport vagy fokhagymakrémet és a sót összekeverjük.

2. A csirkemellet 2 centis kockákra vágjuk, a fűszeres pácba forgatjuk. Letakarva éjszakára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek kellőképp átjárják a húst.

3. Másnap a húskockákat kicsit lecsöpögtetjük, majd 4 megolajozott nyársra vagy kihagyezett hurkapálcikára feltűzzük.

4. Megolajozott, megforrósított serpenyőben, vagy egy rácstra rakva faszénparázs fölött 10-15 percig sütjük, közben többször megforgatjuk, hogy szép egyformán piruljon. Sűthetjük közepesen forró sütőben is, ekkor a nyársak tetejét reszelt cheddar sajttal is megszórhatjuk. Sok-sok salátával tálaljuk.

Jó tanács

- A nyársakra, a húskockák közé kockákra vágott paradicsompaprikát és ananászt is rétegezhethetünk.

- Nagyétkűeknek a húst kockákra

vágott főtt krumplival váltakozva húzzuk a nyársakra, így süssük meg.

- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 360 kcal • fehérje: 37,4 gramm • zsír: 21,5 gramm • szénhidrát: 3,5 gramm • rost: 0,3 gramm • koleszterin: 90 milligramm