

Mézes csilis csirkeszárnyak



Hozzávalók:

1 kg nagy húsos csirkeszárny, diónyi darab friss gyömbér, fél citrom leve, 1 narancs, 2-3 gerezd fokhagyma, fél dl Worcester mártás és sötét szójaszósز vegyesen, 1 dl méz, 1 evőkanál csípős mustár, 1 csapott kiskanál Erős Pista, 3 evőkanál olaj, 1 csokor petrezselyem

1. A csirkeszárnyakat megmossuk, kiskéssel megkapargatjuk, hogy az esetlegesen rajta maradt szőrszálakat leszedjük róla, vékony végeiket levágjuk. A gyömbért meghámozzuk, apróra reszeljük vagy vágjuk, és a citromlével megcsepegtetve félretesszük. A narancsot alaposan megmossuk, majd héját lereszeljük, ügyelve arra, hogy a fehér kesernyés réteg már ne kerüljön bele. A fokhagymát pépesre elkarparjuk.
2. A gyömbért a narancshéjjal, a fokhagymával, a Worcesterrel, a szójával, a mézzel, a csípős mustárral, az Erős Pistával és az olajjal összekeverjük. A csirkeszárnyakat egy tálba rakjuk, az imént készült páccal leöntjük, jól a húsbba masszírozzuk, majd lefedve hűtőbe tesszük, és legalább 6 órán át, de inkább egy éjszakán át érleljük.
3. Másnap egy nagy tepsibe rakjuk, és rákapargatjuk fűszeres pácukat is. Előmelegített sütőben, a közepesnél nagyobb lánggal (210 °C; légkeveréses sütőben 190 °C) kb. 40 perc alatt szép barnára sütjük. Közben páclelével, ami a sütés végére mézszerűen besűrűsödik, gyakorta meglocsoljuk. Tálaláskor finomra vágott petrezselyemmel meghintjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc + érlelés

Egy adag: 509 kcal