

## Egészben sült csirke (grillcsirke)



### Hozzávalók:

egy egész (1,2-1,5 kg-os) konyhakész csirke, 1 csapott evőkanál só, fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 púpozott kiskanál majoránna, 3-4 evőkanál olaj (lehet zsír is)

1. A csirkét kívül-belül megsózzuk, megborsozzuk, hasüregét majoránnával fűszerezzük.
  2. Az olajjal (zsírral) kívül-belül megkenjük. A szárnyas mellénél a bőrt behasítjuk, a combok végét ezen át dugjuk. Így a szárnyas szép formás lesz, alakját sütés közben is megtartja.
  3. Egy kisebb tepsibe egy pohár vizet öntünk, a csirkét hátával lefelé beletesszük.
- Előmelegített sütőben, a közepesnél kisebb lánggal (155 °C; légkeveréses sütőben 140 °C) 2,5-3 óra alatt aranybarnásra sütjük, közben levével gyakorta meglocsoljuk. Ha úgy látjuk, hogy a színe nem elég étvágygerjesztő, a vége felé 180 °C-on pirongassuk pár percig.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 200 kcal