

## Portugál csirkeszárny zöldségfrittatával



Fotó: Csigó László

### Hozzávalók:

12 húsos csirkeszárny, 2 gerezd fokhagyma, 1 kisebb citrom reszelt héja, fél citrom kifacsart leve, 2 kiskanál sűrített paradicsom, 2/3 kiskanál őrölt koriander, 2/3 kiskanál hagymapor, 2/3 kiskanál só, 1,5 evőkanál szójaszósz

### a sütéshez:

1 púpozott evőkanál zsír

### a zöldségfrittatához:

1 sárgarépa (15-20 dkg), egy kisebb zsenge cukkini fele (15 dkg), egy közepes lilahagyma fele, só, őrölt színes bors, fél

csokor petrezselyem, 4 tojás, 2 evőkanál olaj (lehet zsír is)

1. A szárnyakat kiskéssel megkapargatjuk, hogy az esetlegesen rajtuk maradt szőrt eltávolítsuk. Miután szárnyvégeiket levágtuk, megmossuk, lecsöpögtetjük.
2. A fokhagymát meghámozzuk, pépesre zúzzuk. A citromot alaposan megmossuk, héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. Mindezeket a sűrített paradicsommal, az őrölt korianderrel, a hagymaporral, a sóval és a szójaszósszal összekeverjük. A szárnyakra öntjük, alaposan a húsbá dörzsöljük. Ha van rá idő, 1 órán át pihentetjük, hogy a fűszerek minél jobban átjárhassák a húst.
3. Egy serpenyőben vagy lábasban az olajat megforrósítjuk, a lecsöpögtetett szárnyakat körös-körül megpirítjuk rajta. Ez oldalanként 5-6 percet jelent. Átöntjük egy tepsibe vagy tűzálló tálba.
4. A félretett páclevet és 1 deci vizet ráöntünk, lefedjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C), 45 perc alatt megsütjük. Ha kész, letakarva 15 percig pihentetjük, ezután tálaljuk.
5. Amíg szárny sült, elkészítjük a köretét. Ehhez a zöldségeket megtisztítjuk, nagy lyukú reszelőn át lereszeljük. Egy kisebb lábasban az olajat megforrósítjuk, a répát rádobjuk, kevergetve 3-4 percig pirítjuk. Először a lilahagymával, azután a cukkinivel pirítjuk további 2-3 percig. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. A tűzről levéve megvárjuk, amíg langyosra hűl, azután a fölvert tojással összekeverjük.
6. 4 pudingformát olajjal kikenünk, a tojásos zöldséges keveréket elosztjuk benne. A csirkeszárny helyére toljuk a sütőbe és 12-14 percig sütjük.
7. A puha sült szárnyat a zöldségfrittatával tálaljuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, a szójaszószt coconut aminos-sal (kókuszából, a szójaszószt helyettesítésére készült ízesítő), a zsírt kókuszszírral vagy sütéshez való olívaolajjal, az olajat sütéshez való olívaolajjal helyettesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + érlelés

Egy adag: 425 kcal