

Balinéz csirkenyárs mogyorószósszal, párolt jázmin rizzsel



Hozzávalók:

75-80 dkg csirkemellfilé, 2 evőkanál sötét (édes) szójaszós, 2 evőkanál világos (sós) szójaszós, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors

a sütéshez:

2-3 evőkanál olaj (eredetileg kókuszszír)

a mogyorószóshoz:

1 csilipaprika, 2 gerezd fokhagyma, fél kiskanál só, 2 evőkanál barnacukor (eredetileg pálmacukor), 2 friss kafferlime levél, 2 kiskanál tamarind paszta, 20 dkg pirított földimogyoró (törökmogyoró is lehet), 1 dl sötét (édes) szójaszós, kb. 3,5 dl víz az acarhoz (uborkasalátához):

egy kisebb kígyóuborka fele, 1 közepes sárgarépa, 5-6 salottahagyma vagy fejesedő újhagyma, 1 picic csilipaprika

a salátaöntetchez:

1 dl víz, 1 dl (kb. 10 dkg) kristálycukor, 1 dl 6%-os ételcet, 1 csapott kiskanál só

a körethez:

50 dkg jázminrizs, 3 evőkanál olaj, 1 kiskanál só

1. Először az acart (uborkasalátát) készítjük el, mert ennek 1 napot állnia kell a hűtőben, hogy az íze összeérjen. A salátaöntetchez valókat kisebb lábasban addig melegítjük, míg a cukor föl nem oldódik benne. A lapjában kettéhasított kígyóuborkát három részre vágjuk, majd főszeleteljük, így csinos kis háromszögek lesznek belőle. A répát hasonlóan szeleteljük föl. A hagymát vékony cikkekre daraboljuk. Mindezeket a salátalébe szórjuk, és beletesszük

- a kimagozott, forró vízben lemosott csilipaprikát is. Hűtőszekrényben érleljük 24 órán át.
2. A mogyorószóshoz a csilipaprikát, miután magjait kikapartuk, fölszeleteljük, mozsárba rakjuk a fölszeletelt fokhagymával együtt. Megsózzuk, pépesre törjük, majd a barnacukorral, a kafferlime levéllel és a tamarind pasztával pépesítjük tovább. Ezután apránként hozzáadjuk a mogyorót, így törjük össze szinte teljesen pépesre. (Egyszerűbb megoldás, ha a mogyorót gyorsvágógépben vagy turmixban törjük össze.) Kisebb lábasba kaparunk mindent, a szójaszósszal ízesítjük, a vizet ráöntjük. kevergetve 2-3 percig forraljuk. Hűlni hagyjuk.
3. A csirkemellfilét 1-1,5 centis kockákra vágjuk, majd a kétféle szójaszósszal, 2 evőkanál mogyorószósszal, a sóval és a borssal összekeverjük. Letakarva hűtőszekrényben érleljük 1 órán át.
4. Amíg a hús érlelődik, a rizst megmossuk, lecsöpögtetjük, majd lábasban, az olajon kevergetve megforrósítjuk. Megsózzuk, ráöntünk 9 decynyi forrásban lévő vizet, és addig főzzük, míg a rizs tetejéről láthatóan elfő a folyadék. A tűzről lehúzzuk, lefödve duzzadni hagyjuk.
4. A húskockákat ötösével-hatosával kisebb nyársakra húzzuk. nagy serpenyőt közepesen megforrósítunk, az olajat beleöntjük, majd a nyársakat 5-6 percig, azaz oldalanként 1-1,5 percig sütjük rajta. A nyársakat süthetjük klasszikus módon, faszénparázs fölött, rostélyra fektet is. Ilyenkor az olajjal folyamatosan kenetetni kell, nehogy kiszáradjon.
5. Tálaláskor a tányérokra rizst halmozunk, amit a mogyorószósszal körülöntünk. Erre fektetjük rá a nyársakat. Az uborkasalátát külön kínáljuk hozzá.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc + érlelés

Egy adag (körettel, lé nélküli salátával): 945 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.