

Pácolt csirkenyársak szalonnába tekerve



Hozzávalók:

4 fél (kb. 60 dkg) csirkemellfilé, 12 vékony szelet főtt vagy nyers húsos füstölt szalonna (sliced bacon)

a páchoz: 2 evőkanál olaj, 3 evőkanál nem túl sós szójaszósz, 3 evőkanál citromlé, 2 evőkanál méz, 1 aprócska vöröshagyma lereszelve, 2-3 gerezd zúzott fokhagyma, fél kiskanál őrölt fekete bors

1. A fél csirkemelleket lapjában bevágjuk és kihajtjuk, hogy ne legyen olyan vastag. Ezután hosszában mindegyiket 3-3 részre vágjuk.
2. A páchoz valókat összekeverjük egy tálban, amiben a hús is kényelmesen elfér. A 12 húscsíkot beleforgatjuk, letakarjuk, és legalább 1 órára betesszük a hűtőbe, hogy az íze összeérjen, de még jobb, ha egy egész éjjelen át így pácoljuk.
3. Az átlagnál kicsit nagyobb csirkecsíkokat 1-1 kihegyezett fapálcikára vagy nyársra húzzuk, majd a szalonnaszeletekkel körbetekerjük. Nem túl erős faszénparázs fölött, rácsra téve vagy egy nagy serpenyőben, egy kevés olajon oldalanként 4-5 perc alatt megsütjük. Friss salátát kínálunk hozzá köretnek.

Jó tanács

- Ha a fapálcikákat a sütést megelőző este vízbe áztatjuk, biztosan nem égnek el grillezés-sütés közben

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Egy adag: 597 kcal

Könnyű elkészíteni.