



Hozzávalók:

4 szép, egész csirkemell (kb. 1,2 kg), só,
2-3 evőkanál olaj
a barbecue-mártáshoz: 2 vöröshagyma, 5-6
gerezd fokhagyma, 5-6 evőkanál olaj
(olívaolaj is lehet), 5 dl füstölt lé (füstölt
hús főzőleve), 5 dl 100%-os paradicsomlé,
3 evőkanál barna cukor, 3 evőkanál
mustár, 2 dl ketchup, 1 evőkanál
tabascomártás vagy Erős Pista, 1
mokáskanál őrölt fekete bors, 3 rúd
szárzeller vagy 3 ág honi zellerzöld, 1
mokáskanál Cayenne bors vagy csípős
pirospaprika, 1 mokáskanál kakukkfű, 1
mokáskanál origano, 3-4 babérlevél, 1-2
túlérett paradicsom (ez el is maradhat), 1
evőkanál Worcester-mártás, 1 narancs, 1
citrom, 1 dl méz

1. Ehhez a fogáshoz először a barbecue-mártást kell megfőzni, amit akár hetekkel előre, például egy borús napon is megtehetünk, ugyanis akár hűtőben, akár mélyhűtőben sokáig tárolható.
2. Ehhez a hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és egy lábasban, az olajon megfuttatjuk. A füstölt levet és a paradicsomlevet ráöntjük, nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk. A barna cukrot (eredetileg 2 deci melaszt, de akkor később a méz nem kell bele!), a mustárt, a ketchupot, a tabascót vagy Erős Pistát, a borsot, a megtisztított és fölaprított zellerszárat, a Cayenne borsot vagy a csípős pirospaprikát, a kakukkfűvet, az origanót, a babérlevelet, a fölcikkezett paradicsomot és a Worcestert hozzáadjuk. Kis lángon forraljuk, a jól megmosott narancs és citrom héjából egy keveset belereszelünk, majd belefacsarjuk a levüket is. Jó 1 órán át főzzük, de nagyjából fél óra elteltével álljunk mellé és kevergessük, mert ekkor már kezd sűrűsödni, és könnyen odatapadhat a lábas aljára. A végére nagyjából a felére beforr. Ekkor egy kicsit húlni hagyjuk, majd merülő-mixerrel zöldségestől, fűszerestől simára keverjük. Végül a mézzel ízesítjük, esetleg egy kevés fehérborecettel ízesítjük és ha kell, egy kicsit meg is sózzuk. Fertőtlenített üvegekbe töltve hűtőszekrényben több hónapig eltartható, mélyhű-tőben pedig egy évig is eláll, de felhasználás előtt minden esetben ki kell forralni. Ehhez a recepthez ennek a mennyiségnek kb. a fele, nagyjából 0,5 liternyi bőven elég.

3. Sütéskor a csirkemellet belülről csontozzuk ki, mégpedig úgy, hogy egyben maradjon. Bőrét lehúzzuk, de az sem baj, ha marad belőle valamennyi a húson, hisz így csak szaftosabb. Amikor a rostély kellően forró és a faszén gyengén parázslik alatta, az olajjal megkent, enyhén megsózott csirkemelleket kiterítve ráfektetjük. Kb. 3 percig sütjük, majd megfordítjuk, újabb kb. 3 percig sütjük. Ekkor a barbecue-mártással megkenjük - még jobb, ha a mártásba forgatjuk a húsokat, egy kicsit lecsöpögtetjük, és oldalanként további 1-1,5 percig sütjük.

4. Sok salátával tálaljuk és mindenképpen melegítsük meg hozzá - akár egy kis lábasban a rostélyon - a maradék barbecue-mártást is.

4 főre

Elkészítési idő: kb. 2 óra

Egy adag (a fele szósszal és köret nélkül számolva): 603 kcal • fehérje: 76,4 gramm • zsír: 18,8 gramm • szénhidrát: 31,0 gramm • rost: 2,0 gramm • koleszterin: 180 milligramm