



Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, só, őrölt fekete bors,  
4 tojásfehérje, 4 evőkanál étkezési  
keményítő

a sütéshez: bő olaj

a mártáshoz: 2 dl ketchup, 0,5 dl  
balzsamecet, 0,5 dl méz, 3 evőkanál  
szójamártás, 1 mokkáskanál reszelt  
gyömbér, 1 vöröshagyma, 1 gerezd  
fokhagyma vagy fél kiskanál  
fokhagymakrém, só, őrölt fekete bors

1. A csirkemellfilét kissé lapjában, 12, nem túl vastag szeletre vágjuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk.
2. A tojásfehérjét habbá verjük, majd a keményítővel összekeverjük, csipetnyit megsózzuk. A hússzeleteket ebbe a habba forgatjuk, azután bő, forró olajban kb. 3 perc alatt aranybarnára, ropogós kérgűre sütjük, jól lecsöpögtetjük.
3. A mártáshoz a ketchupot a balzsamecettel, a mézzel, a szójamártással, a reszelt gyömbérrel, az apróra vágott vöröshagymával és a zúzott fokhagymával vagy fokhagymakrémmel összekeverjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk.
4. Tálaláskor az omlós csirkemellet folszeleteljük, a fűszeres mártással körülöntjük. Párolt rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Aki szereti a csípőset, a mártást csípős Piros Arannyal vagy Erős Pistával is ízesítheti.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 420 kcal