



Hozzávalók

a nyárshoz: 4 fél csirkemellfilé (60-70 dkg),
2 evőkanál nem túl sós, sötét szójamártás,
2 evőkanál frissen facsart zöldcitromlé, 2
evőkanál szezámolaj

a mártáshoz: 10 dkg pirított, sózatlan
mogyoró, 3 nem túl vastag, megtisztított
újhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott
kiskanál currypor, 1 csapott kiskanál őrölt
édesköménymag, fél kiskanál őrölt
koriandermag, 1 kiskanál méz, 2-3 kiskanál
szójamártás, 2,5 dl víz

1. A fél csirkemelleket lapjában is félbevágjuk, hogy a hús ne legyen ujjnyinál vastagabb. Ezután kisujnyi széles, hosszú csíkokra szabjuk. 8 kis nyársat vagy kihegyezett hurkapálcikát előkészítünk. A húscsíkokat ügyesen elosztva – úgy, hogy mindegyikre egyformán jusson –, a nyársak köré tekerjük úgy, hogy közben párszor megtűzzük, azaz áthúzzuk a nyárson, hisz különben leesnének.
2. A mogyorómártáshoz valókat turmixgépbe vagy gyorsvágó gépbe rakva pürésítjük, de nem kell teljesen pépesnek lennie. Egy kisebb lábasba átkanalazzuk, kevergetve, közepes lángon 3 percig forraljuk, ezalatt kissé besűrűsödik.
3. A csirkenyársakat megforrósított grillrácsra fektetjük. A szójamártást a zöldcitrom levével és a szezámolajjal összekeverjük. A nyársakat ezzel megkenetve, erős tűz (parázs) fölött 6-7 percig sütjük, közben néhányszor megforgatjuk. Azonnal, a forró mogyorómártással tálaljuk.

Jó tanács

- A nyársakat hagyományos módon is megsüthetjük: a húsokat bepácoljuk, ezután nyársra tűzzük, és egy nagy serpenyőben egy kevés olajon, oldalanként 3-4 perc alatt megsütjük.

Csirkenyársakogyorómártással

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 464 kcal