



Hozzávalók:

1 kis csokor korianderzöld, 3 gerezd fokhagyma vagy 1 kiskanál fokhagymakrém, 3 apró piros csilipaprika vagy 1 kiskanál Erős Pista, 1 kiskanál kurkuma, 1 kiskanál currypor, 1 evőkanál kristálycukor, csipetnyi só, 3 evőkanál halszós (készen kapható), 3 evőkanál olaj, 60 dkg csirkemellfilé, 5-6 evőkanál kókusztej (konzervként kapható)

1. A korianderzöldből néhány levelet a díszítéshez félreteszünk, a többit a fokhagymával együtt durvára vágjuk, majd turmixba vagy mixerbe dobjuk. A csilipaprikát félbevágjuk, magjait kikaparjuk, húsát fölaprítjuk és az előzőekhez adjuk a kurkumával, a curryporral, a cukorral, a sóval, a halszósszal és 1 evőkanál olajjal együtt. A géppel addig aprítjuk, míg pürés, krémszerű lesz.
2. A csirkemellet 12 kis szeletre vágjuk, egy tálba rakjuk. A fűszeres krémet rákanalazzuk, alaposan a húsba dörzsöljük. Letakarjuk, egy éjjelen át a hűtőszekrényben érleljük.
3. Másnap enyhén megolajozott, megforrósított serpenyőbe rakjuk. A tetejét kókusztejjel megkenjük, a húst 3-5 percig így sütjük, pontosabban pároljuk, hisz a kókusztej lefolyik róla, és nagyszerű „szaftot” ad a húsnak. Ekkor megfordítjuk, a tetejét újból megkenjük kókusztejjel, és a pecsenyét további 3-5 percig sütjük. Zöldsalátával és párolt rizzsel tálaljuk, a félretett korianderlevelekkel díszítjük.

Jó tanács

- Kis szeletekre vágott pulykamellet, halfilét vagy sertésszűzpecsenyét is süthetünk ugyanígy.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú diétát folytat, csak salátával tálalja.

Barbecue csirke thai módra

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag (köret nélkül): 257 kcal • fehérje: 38,2 gramm • zsír: 7,2 gramm • szénhidrát: 9,5 gramm • rost: 0,9 gramm • koleszterin: 91 milligramm