



Hozzávalók:

6 csirkecomb, 1 babérlevél, néhány szem fekete bors, 1 kiskanál ételízesítő por

a mártáshoz:

3,5 dl ketchup, 4 evőkanál méz, egy-egy csipetnyi origano, bazsalikom, kakukkfű, Cayenne bors, durvára tört fekete bors és só

1. A csirkecombokat leborózzuk, majd forgójuknál kettévágjuk. Babérlevéllel, borssal meg ételízesítő porral fűszerezett vízben 30-35 perc alatt jó félig megfőzzük, de takarékosabb megoldás, ha a hagyományos módon bezöldségelve és megfűszerezve húslevest főzünk velük.

2. A mártáshoz valókat összekeverjük, a félig megpuhult húst beleforgatjuk és grillrácsra fektetjük. Faszénparázs fölött vagy grillsütőben (lehet közepesen forró sütő is) kb. 15 perc alatt megsütjük.

3. Fóliában sült burgonyát ajánlunk hozzá, amihez zúzott fokhagymával meg fölaprított petrezselyemmel fűszerezett tejfölt kínálunk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy adag (köret nélkül): 351 kcal • fehérje: 38,9 gramm • zsír: 3,0 gramm • szénhidrát: 42,0 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 65 milligramm