



Mézes-narancsos csirkemell

4 főre

Street kitchen alapján

Hozzávalók:

- 600 g csirkemell
- só, bors
- 30 g keményítő
- 40 ml olaj
- 4-5 gerezd fokhagyma
- 50 g vaj
- 1 db narancs
- a mázhoz:
- 4 db narancs
- 1 db citrom
- 3 ek méz
- 1 csipet só
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 tk csípőspaprika-krém
- 1 tk keményítő

Elkészítés:

- 1 A mázhoz lereszeljük a narancsok és a citrom héját, hozzáfacsarjuk a narancsok levét és a mézzel együtt forralni kezdjük. Hozzáadunk egy csipet sót, egy gerezd zúzott fokhagymát és a paprikakrémet (vagy más csípős cuccot). 10 percig erősen forralva redukáljuk.
- 2 A csirkemellet megtisztítjuk, sózzuk, borsozzuk, majd keményítőbe forgatjuk, és egy sütőbe tehető serpenyőben közepesen erős lángon körbepirítjuk az olajon. Ha már szép pirult mindenhol, mellédobjuk a fokhagymákat, rámorzsoljuk a vajat, és 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük 10 percre.
- 3 A narancsos mázat közben besűrítjük 10 ml vízben elkevert keményítővel és lassú tűzön forraljuk, amíg a csirkét kivesszük a sütőből.
- 4 A csirkét főzőlapra rakjuk, a mázat pedig egy szűrőn keresztül ráöntjük és az egészet 1-2 perc alatt összeforraljuk, miközben a levét a csirkére kanalazzuk. A maradék egy darab narancsot alaposan megtisztítjuk, megforgatjuk a mázban, majd tetszőleges körettel tálalhatjuk is az ételt.

Megjegyzés:

Mi köretnek vajás kukoricás rizst csinálunk hozzá: 50 g olvasztott vajon átmelegítünk 1 doboz átöblített, lecsöpögtetett kukoricát, majd összeforgatjuk a kész kb. 250g rizzsel.