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 levet a csirkére kanalazzuk. A maradék egy darab narancsot alaposan megtisztítjuk, megforgatjuk a mázban, majd tetszőleges körettel tálalhatjuk is az ételt.

Megjegyzés:

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