

Korianderrel pácolt csirke saslik

1	270	4
Nehézség	Perc	fő

Allergének:



Hozzávalók

- 4 db csirkemell
- 100 g joghurt
- 1 ek. só
- 1 db lime
- 1 ek. korianderlevél
- 1 tk. őrölt fekete bors
- 1 tk. fokhagymapor
- 1 tk. zúzott koriandermag
- extra szűz olíva olaj
- 1 db kápia paprika
- kapor levél



1. A csirkemelleket vágjuk 3 cm -es kockákra. A joghurtot keverjük össze a sóval, a lime levelével, borssal, fokhagymaporral, a zúzott korianderrel és a nagyobb rész aprított korianderlevéllel (keveset tegyünk félre a tálaláshoz). A keveréket öntsünk rá a csirkére, és 4 órán át pácoljuk. Minél tovább hagyjuk állni a húst, annál finomabb lesz. 4 óra azért ideális, mert akkor a fűszerek aromája mellett még érezhető lesz a csirke íze is.
 2. Vágjuk 3 cm-es darabokra a kápia paprikát, forrósítsuk fel a grillezőt. A húskockákat húzzuk rá a hústűre, a paprikával felváltva. A saslikot spricceljük meg egy kis olívaolajjal, és süssük 4-5 percig minden oldalát.
 3. Aprítsuk fel a kapor levelét, keverjük össze a félrerakott korianderlevéllel és tálaláskor szórjuk meg vele a saslikot.
- T. Az alkalmazott technikának köszönhetően a hús teljesen megpuhul. A joghurt enyhén savanykás íze és a csirke édeskés aromája kitűnő egyensúlyt képez. A pácolt csirke apró falatjai első osztályú, forró vendégvárók - a lime és a koriander aromája ugyanis étvágygerjesztő hatású.



Google Play



App Store

