Grillezzünk! - Zöldf?szeres joghurtban érlelt csirkemell, vajas újburgonyával

2011 augusztus 08. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Friss zöldf?szereket: bazsalikomot, metél?hagymát, kakukkfüvet, rozmaringot és majoránnát apróra vágunk. Ezt egy pici kis sóval, joghurttal és olívaolajjal kikeverjük, és ebben érleljük a csirkemell szeleteket.

Nem kell sok id? neki, elég 2-3 óra, ez id? alatt a joghurt savtartalma megteszi a dolgát, és a hús rost szerkezetét meggyengíti. Közben elkészítjük a köretet: a megtisztított újburgonyát cikkekre vágjuk, és lobogó, forró sós vízben 4-5 percet f?zzük. Egy mélyebb serpeny?ben olívaolajat és vajat hevítek, ebben lepirítjuk a lecsepegtetett burgonyát, majd a végén b?ségesen megszórjuk apróra vágott petrezselyem zöldjével.

A grill rácsot (vagy serpeny?t) vékonyan megolajozzuk, és közepes lángon, keveset forgatva megsütjük a húst. Azt hogy meddig kell sütni, sok minden befolyásolja, a hús vastagsága, h?foka és a süt? h?mérséklete is. Ha nem vagyunk biztosak a dolgunkban, az els? szeletet inkább vágjuk félbe, és nézzük meg, hogy jól megsült. Arra vigyázzunk, hogy a csirkehús könnyen kiszárad, ha sokáig sütjük. A vajas petrezselymes burgonyával tálaljuk.

Szerz?: 5PL

További információk és receptek:

www.maxkonyhaja.blogspot.com

www.thechefviki.blogspot.com

www.garffyka.blogspot.com

Ajánló