



Grillezzünk! - Zöldfűszeres joghurtban érlelt csirkemell, vajás újburgonyával

2011 augusztus 08. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

• [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Friss zöldfűszereket: bazsalikomot, metélőhagymát, kakukkfűvet, rozmaringot és majoránát apróra vágunk. Ezt egy picit sóval, joghurttal és olívaolajjal kikeverjük, és ebben érleljük a csirkemell szeleteket.

Nem kell sok idő neki, elég 2-3 óra, ez idő 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 főzzük. Egy mélyebb serpenyőben olívaolajat és vajat hevítünk, ebben lepirítjuk a lecsepegtetett burgonyát, majd a végén bőségesen megszórjuk apróra vágott petrezselyem zöldjével.



A grill rácsot (vagy serpenyőt) vékonyan megolajozzuk, és közepes lángon, keveset forgatva megsütjük a húst. Azt hogy meddig kell sütni, sok minden befolyásolja, a hús vastagsága, hőfoka és a sütő hőmérséklete is. Ha nem vagyunk biztosak a dolgunkban, az első szeletet inkább vágjuk félbe, és nézzük meg, hogy jól megsült. Arra vigyázzunk, hogy a csirkehús könnyen kiszárad, ha sokáig sütjük. A vajás petrezselymes burgonyával tálaljuk.

Szerző: 5PL

További információk és receptek:

www.maxkonyhaja.blogspot.com

www.thechefviki.blogspot.com

www.garffyka.blogspot.com

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló