

Illatos-omlós csirkemell

Hozzávalók:

2 db csirkemell filé (kb. 40-50 dkg)

só, őrölt bors

a páchoz:

3 gerezd fokhagyma

tej

a panírhoz:

3 db tojásfehérje

7-8 dkg étkezési keményítő

só, őrölt bors

a sütéshez:

olaj

a mártáshoz:

10 evőkanál ketchup

2 evőkanál balzsam/borecet

2 evőkanál szójaszós

1 gerezd reszelt fokhagyma

1 evőkanál reszelt vörös/lilahagyma

2 evőkanál méz

1 kiskanál csilikrém

3 adag/1380 kcal, 1 adag/460 kcal (rizs nélkül)



Elkészítés:

A csirkemellet vékony csíkokra összevágjuk, rászórjuk a reszelt fokhagymát, és annyi tejet öntünk rá, hogy a húscsíkokat ellepje. 1-2 órára a hűtőbe tesszük. A tojásfehérjét kissé felverjük, hozzáadjuk a sót, borsot, és apránként a keményítőt, majd csomómentesre elkeverjük. A csirkemellet a pácból kivéve a tojásos panírba forgatjuk, és forró olajban aranyárgára sütjük. Pírtott hagymás, párolt rizzsel valamint a mártással tálaljuk.