

Mézes-mustáros csirke

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezádano

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor:

Suroviny

4 személyre: - Hozzávalók

kb. 1 kg csirke (lehet comb, szárny, én mellnyesedékből csinálom)

4-5 dkg margarin vagy vaj

2-3 evőkanál (púpos!) méz

1-2 diónyi mustár

2 dl natúr joghurt vagy kefir

kb. 1-2 evőkanál liszt

ízlés szerint ételízesítő

só

Postup

Elkészítés: Egy megfelelően nagy serpenyőben megolvasztom a vaját, beleteszem a csirkét, fehérre sütöm. Ezután megszórom ételízesítővel, hagyom, hogy levét engedjen, és időnként megkeverve nem teljesen puhára párolom. Ezután külön félreteszem a húst és a levét is. A serpenyőbe ezután mézet teszek, és hagyom felforni, majd beleteszem a mustárt, utána a húst, és ebben a mézes-mustáros mártásban folyamatos keverés mellett teljesen puhára rotyogtatom. Ezután a joghurtot behabarom a liszttel, és az újból felmelegített *saját* levével. Ezzel nyakon öntöm a húst, és hagyom kissé besűrűsödni. Ezután már csak a tálalás van hátra tészta- vagy rizskörettel.

Megjegyzés:

Nagyon finom, a családom egyik kedvence. Története van a receptnek, mert akkor találtam ki, amikor epediétára kényszerültem. Így fogyaszthatják epediétások is, ha kihagyják a mustárt.