

Mézes-mustáros grillezett csirkemell és zöldség chips



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

2 db csirkemellfilé

2 ev kanál dijoni mustár

1 ev kanál méz (vagy cukormentes alternatíva, pl. datolya)

1 ev kanál olívaolaj

1 gerezd fokhagyma, zúzva

1 ev kanál citromlé

Só, bors ízlés szerint

Friss rozsmaring (opcionális)

Zöldséges chips (szénhidrátcsökkentett):

1 közepes cukkini

1 közepes sárgarépa

1 közepes paszternák

1 ev. kanál olívaolaj

Só, bors ízlés szerint

Fűszerek ízlés szerint (pl. rozmaring, kakukkfű)

Elkészítés

Elkészítés:

Keverd össze a mustárt, mézet, olívaolajat, zúzott fokhagymát, citromlevet, sót és borsot egy tálban.

A csirkemelleket óvatosan klopold ki, hogy egyenletes vastagságúak legyenek.

A csirkemelleket helyezd a pácba, majd legalább 30 percig hagyd pácolódni (hűtőben akár 2 órát is pihenhet).

Elmelegített grillen (vagy grillserpenyben) grillezd a csirkemelleket oldalanként 5-7 percig, amíg teljesen átsülnek és szép aranybarnák lesznek.

Tálalás előtt szórhatod rá egy kis friss rozmaringot vagy petrezselymet.

Zöldséges chips (szénhidrátcsökkentett)

Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.

A zöldségeket vékonyra szeleteld, lehetőleg zöldségghámozóval vagy mandolinnal, hogy egyenletesek legyenek a szeletek.

Egy tálban keverd össze az olívaolajat, sót, borsot és a választott fűszereket.

A zöldségszeleteket forgasd meg az olajos keverékben, majd helyezd őket egy sütőpapírral bélelt tepsire, úgy, hogy ne fedjék egymást.

Süsd őket 15-20 percig, amíg ropogósak lesznek. A sütési idő zöldségenként eltérhet, figyeld, hogy ne

égjenek meg.

Amikor kész, vedd ki a sütőből, hagyd hűlni, így még ropogósabb lesz.

Tálalás:

A grillezett csirkemellet a ropogós zöldség chips-el tálald. Friss salátával vagy zöldfűszerekkel kiegészítheted.

Jó étvágyat hozzá!