

Édes-savanyú csirke



50 perc

Főétel

A csirkemellek elkészítése...

Marinálja a csirkemelleket a hűtőben fél óráig 6 evőkanál olívaolajban, amelyhez 2-4 kakukkfűágat, két közepes rozsmaringágat, chilit, fokhagymát és citromhéjat adott. Vegye ki, és pirítsa egy forró serpenyőben aranybarnára először a bőrös felével (ha van ilyen). Hogy átsüljön, tegye a sütőbe 20-25 percre 160 °C-on.

Édes-savanyú zöldségek...

Míg a csirke a sütőben van, főzze a csemegepaprikákat és a sárgarépakockákat bő vízben puhára. Karamellizálja a cukrot egy nagy, mély serpenyőben vagy wokban, adjon hozzá 2 evőkanál olívaolajat, a mungó babot, az ananász kockákat, a paradicsompasztát, a gyömbért, a koriandert, a chilit és a chiliszószot, és süsse a serpenyőben, amíg össze nem keverednek, kb. 2 percig. Ha kívánja, fűszerezze ízlés szerint szójaszósszal.

Rizs...

Főzze meg a rizst bő vízben, és szolgálja fel köretként.

4 személyre

4 csirke mell, bőrrel vagy bőr nélkül	1 tk barna cukor
8 ek olívaolaj	2 marék mungó bab
2-4 kakukkfűág	2 ek ananász kocka (konzerv)
2 rozsmaringág	2 ek paradicsompaszta (konzerv)
1 chilipaprika, 4 hosszanti szeletbe vágva, kimagozva és kis kockákra aprítva	1/2 tk hámozott gyömbér, apró kockákra vágva
1 aprított fokhagymagerezd	Néhány korianderág
Egész citrom héja	1/2 tk chilipaprika, finomra felkockázva
1 csemegepaprika, kis kockákra vágva	1 ek zöld chiliszósz
1 hámozott sárgarépa, kis kockákra vágva	1 ek szójaszósz
	200 g fekete-fehér rizs

