



Joghurtos -ropogós csirkemell wokban.

Hozzávalók:4 személyre

- 4 nagyobb csirkemell filé,
- 3 dl natúr joghurt,
- 3 gerezd fokhagyma,
- 1 kiskanál curry és gyömbérpor, só, bors, olaj, sós keksz.

A csirkemell filétet, megmossuk, kettévágjuk, és kissé kiverjük. A fokhagymát megpucoljuk, átnyomjuk, és a joghurttal, és a fűszerekkel összekeverjük, borsozzuk és a csirkemell filétet megforgatjuk benne. Letakarva pár órára, de akár egy egész éjszakára a hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek. A húst közvetlen a sütés előtt sózzuk!

A sós kekszet darálón ledaráljuk, és ebbe forgatjuk meg a hússzeleteket. Majd a wokban olajat hevítünk, és a hús mindkét oldalát jó alaposan átsütjük. Friss salátával kínáljuk, melegen.

