

Csirke húshoz natúr joghurtot vagy barna sört ?

A kicsontozott felszeletelt csirkemelleket és combot dörzsöljük be durvára őrölt borssal (használhatjuk a bolti darabos keveréket is), majd tépkedjük rá kedvenc friss fűszernövényeinkből. Használhatunk szárított vagy épp a szárnyasokhoz kitalált fűszerkeveréket is. Inkább a friss fűszereket, és közülük a kakukkfű, a bazsalikom, a citromfű, az oregánó, a majoranna, a rozmaring a kedvenceim.

A befűszerezett húsokat kenjük be mindkét oldalukon natúr joghurttal, majd tegyük egy tálba vagy műanyag dobozba, és pár órán vagy akár egy estén keresztül érleljük.

1.-csirkemellet pácolhatjuk még mézzel, vörösborral, narancssal, borssal, friss majorannával

2.- bors, majoranna, szója szósz, mustár, ketchup, 1 pohár barna sör sütéskor sörrel locsoljuk meg a húst is !

Felhevített boronatárcsát - ha nincs - griltálcán faszéneken - olíva olajjal kikenjük és joghurtostul rátesszük, majd mindkét oldalát pár percig sütjük, míg megpirul. Újabban akkor sózok először amikor megfordítottam a húst és már kérget kapott így kellemesebb lesz a hús állaga, szaftosabb marad., Kb. 180-200 fokos tárcsán, 8 perc alatt lehet készre sütni.



Nincs más hátra mint, hogy jó étvágyat kívánjak és egy pohár jó italt az ételhez.

Ötletek a pácok elkészítéséhez:

A pác hozzávalóit jól keverjük össze, majd ezután forgassuk bele a hús- vagy zöldségdarabokat.

A húspácba soha ne tegyünk sót, mert a hús megkeményedik, rágós lesz.
Zöldséget bármilyen olajos pácba forgathatunk ízlés szerint.