

Max konyhája - Són sült csirke

2009 július 23. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

De mit tegyen az, aki egy lakótelep közepén lakik és nincs ideje és helye grillezni? Készítse el a szegény ember grill csirkéjét, a són sült csirkét.

Nagyon sokszor készül nálunk, mert a kih?lt húsából másnap lehet készíteni egy salátát, vagy esetleg egy gyors

csirke gyrost.



A tepsi aljában elterítünk 1 kg sót (sima ún. k?sót, az a lényeg hogy ne legyen jódozott), ráterítjük a megmosott, leszárított csirkecombot (lehet csontos mell, pulyka comb, szárnya, de farhát is finom így megsütve). Letakarom alufóliával, 45 perc 200 C-on, utána leveszem a fóliát, és újabb 45 perc a süt?ben. A sütés fontos része hogy nem kell rá semmi f?szer, és a só elnyeli a kifolyt nedveket, így egy kellemes omlós husit kapunk. Önmagában is nagyon finom, krumpli pürével, vagy párolt zöldséggel egy kis sajtmártással.....



B?re alá dughatunk fokhagymát, majoránnát, rozmaringot és ezzel is változatossá tehetjük.

Jó étvágyat!



Max

http://maxkonyhaja.blogspot.com/

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja



Ajánló