

## **MÉZES-MUSTÁROS CSIRKEMELL**

Hozzávalók 4 főre:

32-50 dkg csirkemell vagy comb

1-2 gerezd fokhagyma

2 evőkanál méz

2 evőkanál mustár

1 evőkanál olaj

só

Elkészítés:

A húst felkockázzuk. A mézből, mustárból és reszelt fokhagymából pácot készítünk, majd ebben jól átforgatjuk a húst, és legalább fél órára állni hagyjuk. Egy serpenyőben felmelegítjük az olajat, majd beleöntjük a pácos húst és magas hőfokon elkezdjük sütni. Folyamatosan forgatjuk, kavargatjuk, hogy a húskockák minden felületét érje a hő. Még nem sózom, mert az kiszívná a mellből a vizet és nagyon száraz lenne a végén. Ezen okból kifolyólag nem is szabad sokáig sütni, a csirkemellnek elég 8-10 perc sütés. Ha szaftosabbra szeretnénk, akkor a kezdeti nedvesség elpárolgása után pótoljuk a folyadékot -a pácos edénybe öntsünk kis vizet, öblítsük át, majd öntsük a húusra. Vegyük vissza a hőfokot közepesre és hagyjuk, hogy a sülés folyamán párolgással besűrűsödjön kicsit. Sózhatjuk, ha kell, de óvatosan, mert a mustár is sós. A combnak picit több idő kell, kb. 15 perc. Kínáljuk rizzsel, burgonyapürével, egyéb gabonakörettel, tésztával. Salátával mindenképp ajánlott kiegészíteni!