



ANANÁSZOS CSIRKENYÁRS, MAROKKÓI RIZS

Igazi gyerekbarát kaja, a srácok imádják, hogy a nyársakra ők húzhatják fel az alapanyagokat, és csakúgy, mint az ananászos pizzát – melyet mélyen elítélünk egyébként – az utolsó morzsáig el fognak tüntetni. A köret egy nagyon különleges rizs, melyet marokkóban kóstoltam, ott koriandert tettek bele, de itthon egyszerűbb a petrezselyem beszerzése. Akinek nincs lehetősége grillezni, az a tűzhelyen is megcsinálhatja egy grillserpenyőben, ha az sincs és pálcika sem, akkor a bepácolt húsokat az ananással együtt süssük ki egy forró serpenyőben.

1 egész 1 egész
csirkemell kockázva
1 doboz 1 doboz
ananászkonzerv

1 bögre rizs
2 bögre víz
4 evőkanál szójaszószt
3 evőkanál méz
2 gerezd fokhagyma

1 marék mazsola
1 marék sósogyoró
1 nagyobb nagyobb
répa tisztítva, reszelve.
1 csokor friss

petrezselyemzöld
1 kevés só, bors, olaj
ALLERGÉNEK
mogyoró

- 1 Készítsd el a pácot az aprított, vagy zúzott fokhagymából, szójaszósztól és a mézből. Locsold rá a kockázott csirkére és alaposan forgasd össze. Kevés bors mehet bele, sózni nem kell, mert a szójaszószt magában is elég sós. Hagyhatod egy éjszakára a hűtőben, de két óra alatt már kifejti hatását.
- 2 Egy vastag aljú edényben forrósíts fel három evőkanál olajat, majd alaposan forgasd át benne a rizst. Öntsd fel dupla mennyiségű forró vízzel, sózd meg, majd amikor felforrt, vedd takarékra, tegyél rá fedőt és főzd 15 percig. Hagyd még fedő alatt 5 percet.
- 3 Egy serpenyőben 3 evőkanál olajon süsd át a répacsíkokat és a mazsolát. A répa karamellizálódik, mennyei íze lesz! A végén add hozzá a mogyorót és a rizst is. Alaposan kavard át, szórd meg a frissen aprított petrezselyemmel.
- 4 Amíg fő a rizs, addig az alaposan beáztatott pálcikákra húzd fel felváltva a csirke-, és ananász kockákat. Gyűjtsd be a grillt, mehetnek rá a nyársak. Minden oldalát süsd át, amikor már nem ragad a rácsra és kezd a hús kifehéredni, akkor fordíts rajta egy negyedét.
- 5 Tipp: Nem kell a répával bajlódnod, az Auchan zöldségosztályán találsz tisztított, egyforma méretűre vágott répa-julienne-t.
- 6 Tipp: Ne öntsd ki a szójasz-mézes pácot, sütés közben kengetheted vele a nyársakat.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

