

Édes chilis csirkemell - gyors, fűszeres és szaftos recept

Édes chilis csirkemell, amelyben a csípős és az édeskés ízek tökéletes egyensúlyban vannak. Gyorsan elkészíthető, mégis különleges fogás, ami ideális választás egy hétköznapi, mégis izgalmas ebédhez vagy vacsorához.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 30 perc

Adag: 4

Főétel

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell
só
bors
6 ek édes chiliszósz
2 ek szójaszósz
1.5 ek méz
fél ek ecet
100 ml alaplé
1 gerezd fokhagyma
gyömbér
1.5 tk keményítő
3 ek víz

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.04.21

ELKÉSZÍTÉS

1.

A csirkemelleket nagyobb csíkokra vágtam és fűszereztem sóval, borssal.



2.

Elkészítettem a szószt: édes chili, méz, szójaszósz, ecet, alaplé.



3.

A húsokat megpirítottam kicsit, majd hozzáadtam az elkészült szószt. Belereszeltem a fokhagymát, megszórtam egy kis gyömbér fűszerrel és kb. 10 percig lefedve, közepes lángon puhára főztem a húsokat.



4.

A keményítőt összekevertem 3 ek vízzel.



5.

Ezt is hozzáöntöttem a szaftos húsunkhoz és pár percig még főztem amíg kicsit besűrűsödött.



6.

Rizzsel tálaltam.

