

Mézes-mustáros grillezett csirkemell

Szaftos csirkemell mézes-mustáros páccal - édes és pikáns ízek harmóniája.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 80 perc

Adag: 6

Főétel

HOZZÁVALÓK

4 db csirkemell

3.5 ek mustár

1.5 ek méz

só

3 ek olívaolaj

3 ek napraforgóolaj

ADATOK

Szerző

briguli

Publikálva

2026.05.03

ELKÉSZÍTÉS

1.

A páchoz összekeverjük a hozzávalókat.



2.

A csirkemelleket kisebb szeletekre vágjuk, kicsit kiklopfoljuk és sózzuk. Hozzáöntjük a pácot, jól összeforgatjuk és egy órára hűtőbe helyezzük.



3.

Grillen megsütjük a húst és melegen tálaljuk.

