

Mézes-szójaszószos grillezett csirkemell

Szaftos csirkemell mézes-szójás páccal - édes és sós ízek tökéletes kombinációja



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 80 perc

Adag: 6

Főétel

HOZZÁVALÓK

6 db csirkemell

4 ek olívaolaj

4 ek szójaszós

3 ek méz

4 gerezd fokhagyma

víz hígításhoz ha szükséges

só

ADATOK

Szerző

briguli

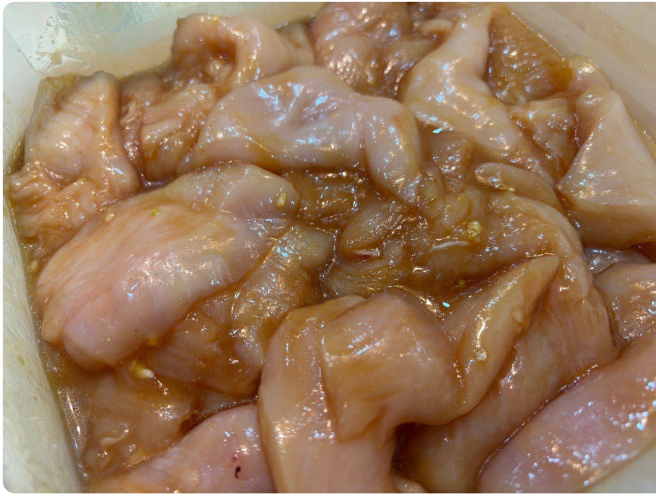
Publikálva

2026.05.03

ELKÉSZÍTÉS

1.

A csirkemelleket kisebb szeletekre vágjuk, kicsit kiklopfoljuk és sózzuk. A pácot összeállítjuk majd beleforgatjuk a csirkemelleket. Egy órára hűtőbe helyezzük.



2.

Grillen megsütjük és melegen tálaljuk.

