

# Csirkenyárs mangó salsával



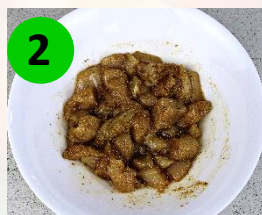
## Hozzávalók:

1 egész csirkemell filé	1 kávéskanál só	1 kávéskanál oregánó	8 dkg kukorica liszt
2 db érett mangó	1 kávéskanál őrölt római kömény	1 kávéskanál mustármag	2 dkg rizs liszt
1 db kaliforniai paprika	1/2 kávéskanál fokhagyma granulátum	1/2 kávéskanál cayenne bors	2 dkg glutén mentes liszt / normál liszt
1 fej lila hagyma		1/4 kávéskanál chili por	4 evőkanál olaj

## Elkészítés:



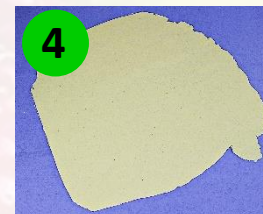
**1** Egy tálban 3 evőkanál olajjal összekeverjük a fűszereket: római kömény, fokhagyma granulátum, oregánó, mustármag, cayenne bors, chili por, és a só harmada.



**2** A lehártázott csirkemellet egyforma kockákra vágjuk. Beleforgatjuk a csirkemell kockákat és félretesszük pácolódni.



**3** A mangót, lilahagymát megpucoljuk, a kaliforniai paprikát kicsumázzuk és nagyon apró kockára vágjuk, meglocsoljuk a lime levével és összekeverjük.



**4** A liszteket, és a sót egy tálba tesszük és hozzákeverünk 0,5 – 1 dl vizet apránként adagolva. Alaposan összegyúrjuk és félrerakjuk pihenni. A tésztát 3 mm vastagra nyújtjuk, és 6 db egyforma méretű négyzetet vágunk ki belőle



**5** Az egyes tésztalapok mindkét oldalát kissé megolajozzuk, és a megfordított muffin formára rásimogatjuk.



**6** Közben a csirkemell kockákat vékony pálcikára, egyenletesen elosztva, de nem túl szorosan felszurkáljuk. Egy serpenyőt jól felforrósítunk, és a csirkenyársakat behelyezzük, és minden oldalát 2 – 2 perccig sütjük.



50 perc

Egy kis karibi világ becsempészése az asztalodra. A mangó salsa frissessége és savassága nagyon jól illik a fűszeres, omlós csirkefalatokhoz, ami így a nyárson másképp sül, mintha csak úgy a serpenyőbe dobod.