



Sült édesburgonya fokhagymás BBQ-csirkével

🕒 55–65 Perc   

Elkészítés

Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Csirkemellfilé
4 db	Édesburgonya
100 g	Rukkola
20 g	Friss petrezselyem
100 g	Sárga vagy piros koktélparadicsom

Az öntethez

3 ek.	Olívaolaj
1 ek.	Balzsamecet
1 tk.	Méz
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
1 csipet	♦ Feketebors, egész

A BBQ-páchoz

4 ek.	Olívaolaj
1 tk.	♦ Paprika, füstölt
1 tk.	♦ Tengeri só, durva szemű
1 csipet	♦ Feketebors, egész
1 tk.	♦ Bio oregánó, morzsolt
1 tk.	♦ Bio majoranna, morzsolt
1 tk.	♦ Rozmaring, őrölt
1 tk.	♦ Fokhagyma granulátum

- Melegítsük elő a sütőt alsó-felső sütés fokozaton 190 °C-ra. Szurkáljuk meg az édesburgonyát villával, kenjük meg egy kis olajjal, és tegyük sütőpapírral bélelt tepsire. Süssük kb. 50 percig (attól függően, hogy mekkora édesburgonyákat használtunk), amíg a belsejük teljesen megpuhul.
- Keverjük össze a BBQ-pác hozzávalóit.
- Öblítsük le a csirkemellfilét, papírtörlővel itassuk le róla a nedvességet, és szükség esetén vágjuk le róla a zsíros részeket. Dörzsöljük be a BBQ-páccal, és egy serpenyőben pirítsuk aranybarnára mindkét oldalát. Szedjük át a megpirított csirkemelleket egy sütőtálba, és tegyük a sütőbe az édesburgonya mellé kb. 15 percre.
- Mossuk meg és centrifugázzuk ki a rukkolát. Mossuk meg és vágjuk félbe a koktélparadicsomokat. Keverjük össze a salátaöntet hozzávalóit. Mossuk meg és aprítsuk fel a petrezselymet.
- Vegyük ki a csirkemellet a sütőből, és két villa segítségével szedjük szálakra a húst. Öntsük hozzá a sütőtálban összegyűlt szaftot.
- Vágjuk le a megsült édesburgonyák tetejét, és nyissuk szét őket. Töltsük meg a BBQ-csirkével. Keverjük el a rukkolát és a koktélparadicsomot a salátaöntettel, majd szedjük tányérokra. Tegyük a kész édesburgonyákat a salátaágyra. Szórjuk meg petrezselyemmel, és azonnal tálaljuk.

