

Grillcsirke ezer helyen készen is kapható. De mennyivel jobb a magunk készítetté. Hát még ha egyszerű, de különleges megoldásokat kínálunk.

# Ötletes megoldások: csirke a grillen



1. A sörösdobozt felnyitjuk, és egy hegyes végű konzervnyitóval még néhány nyílást vágunk a tetejébe. A sör felét leöntjük, majd a dobozba szórjuk a fűszerkeverék egynegyedét.
2. A csirkét farrészével lefelé tartva engedjük rá a sörösdobozra úgy, hogy az bekerüljön a testüregébe.
3. A combokat előre húzzuk, így ezek a sörösdobozzal együtt háromlábú támasztékot képeznek a függőleges helyzetben sült csirke számára.
4. A szárnyvégeket a csirke háta mögé nyomjuk.

## Sörösdobozon

**Hozzávalók 4 személyre:**  
1 kis doboz sör (0,3 l)  
1 nagyobb csirke (kb. 1,6 kg)  
8 kk. grill fűszerkeverék

### Elkészítés:

1. A sörösdobozt jól lemossuk, felnyitjuk, és egy hegyes végű konzervnyitóval néhány helyen kilyukasztjuk a tetejét.
2. Az állat hasából és nyaktájáról eltávolítjuk a hájdarabkákat. Folyó hideg víz alatt leöblítjük a csirkét, lecsöpögtetjük, kívül-belül leitatjuk róla papírtörlővel a nedvességet.



Munka: kb. 15 perc  
Fogyasztható: kb. 1,5 óra múlva

### TOP TIPP

A sörösdobozt feltétlenül fel kell nyitni – egyébként felrobbanna –, és a sör felét ki kell önteni belőle. (Aki sörkedvelő, igya meg.)

1 adag: 275 kcal

## Nyárson

Szükségünk lesz 16 db hosszú, vízbe áztatott fanyársral

**Hozzávalók 4 személyre:**

16 csirkeszárny (kb. 1,6 kg)  
**A csipős páchoz:**  
15 dkg vaj  
4 gerezd zúzott fokhagyma  
4 zöldhagyma, tisztítva, a fehér része felaprítva, a zöld része finomra vágva a díszítéshez  
1 ek. tisztított, felaprított friss gyömbér  
2 dl csipős thai vagy egyéb csipős mártás  
3 ek. zöldcitromlé  
1 kk. őrölt fekete bors  
1 kk. durva szemcséjű só

### Elkészítés:

1. A csirkeszárnyakat folyó hideg víz alatt leöblítjük, majd papírtörlővel szárazra itatjuk. Nyársra húzzuk őket (lásd fenti fotó), majd egymás mellé fektetjük egy sütőtálba.

### 2. A csipős pác:

Egy serpenyőben közepes lángon megolvasztunk 3 evőkanál vajat, hozzátesszük a fokhagymát, a zöldhagymák fehér részét, a gyömbért, és hevítjük, amíg illatozni kezd, de még nem barnul (kb. 3 perc). Ekkor hozzáadjuk a megmaradt vajat, a csipős mártást, a zöldcitromlevet meg a borsot, és sózzuk ízlés szerint. Felforraltjuk, és hagyjuk szobahőmérsékletre hűlni. Ezután a húsrá öntjük, beleforgatjuk a szárnyakat, hogy egyenletes bevonatot kapjanak. Letakarjuk a tálat, a hűtőszekrényben hagyjuk pácolódni a húst 1 órára.

3. Amikor a grillező sütésre kész, lecsöpögtetjük

1. A csirkeszárnyakat vékony nyársakra húzzuk, ezeket a szárnyvégek fölött kb. 3 cm-re a húsból szúrjuk. Mind-egyik szárnyat egyenesre széthúzzuk, amennyire a nyárs hosszúsága engedi.
2. A szárnyakat egymás mellé rakjuk egy sütőtálba, és rákanalazzuk a pácot. A tálat letakarjuk, és 1 órára a hűtőbe tesszük.
3. Oldalanként 8-12 percig sütjük a szárnyakat. A szabadon álló nyársvégeket alájuk tett alufóliával óvjuk a megégetéstől.

4. A szárnyakat beolajozott rostély kevesebb forró részére fektetjük, és oldalanként 8-12 percig sütjük.
5. Tátra tesszük a szárnyakat, leöntjük a felforralt páccal, megszórjuk az aprított hagymazölddel, és azonnal tálaljuk. Kínálhatunk hozzá márványsajt-mártást is.

Munka: kb. 40 perc  
Fogyasztható: kb. 2 óra múlva



1 adag köret nélkül: 735 kcal

**TOP TIPP**  
A csirkeszárnyakat viszonylag hosszú ideig és elővigyázatosan kell grillezni, hogy a bőrük ropogósra süljön, de ne égjen meg. Ne feledjük, hogy a kicsöpögő zsír könnyen lángra lobban, ezért a szárnyakat ide-oda kell mozgatni sütés közben!



1. A csirkemelleket egymás mellé fektetjük egy tábla, leöntjük az olívaolajjal elkevert fűszerekkel. Amikor rányomjuk a citrom levét, ujainkkal fogjuk fel a magokat. A húst lefedve a hűtőbe tesszük pácolódni.
2. A téglákat alufóliába csomagoljuk. Így nem szükséges lesikálni őket.
3. A csirkemellekre egy-egy téglát fektetünk. 2 perc elteltével elfordítjuk a húsdarabokat, így kirajzolódik rajtuk a mutató grillrácsoszat. Védőkesztyűben szedjük le a téglákat!

## Tégla alatt

Szükségünk lesz 4 téglára és 4 nagy darab alufóliára!



1 adag köret nélkül: 188 kcal

### TOP TIPP

Érdemes kipróbálni a módszert kiterített, egész csirkével is, de akkor hosszabb sütési idővel kell számolni.



A GRILLEZÉSHEZ TOVÁBBI JÓ ÖTLETEKET TALÁL A NAGY KERTI GRILL-KALAUZBAN (VINCE KIADÓ)

**Hozzávalók 4 személyre:**  
40 dkg csirkemellfilé (2 mellből)  
1 kk. durva szemcséjű só  
1 kk. törött fekete bors  
1/2-1 kk. morzsolt piros erős paprika  
1 ek. zúzott fokhagyma  
1 ek. aprított friss rozsmaring  
1 citrom leve  
1/2 dl extraszűz olívaolaj

### Elkészítés:

1. A filékről minden hájat és inat eltávolítunk. Folyó hideg víz alatt leöblítjük a húst, lecsöpögtetjük, leitatjuk papírtörlővel a nedvességet.
2. A filék mindkét oldalát megszórnuk a fűszerekkel, és ujjal óvatosan a húsrá ütögetjük. A szeleteket sütőtálba fektetjük, megöntözzük a citromlével és az olívaolajjal. Letakarjuk, 30 percet-1 órát a hűtőszekrényben pácoljuk, közben néhányszor megforgatjuk a húst.
3. Amikor a grillező sütésre kész, beolajozott rostélyra fektetjük a húsdarabokat, és mind-egyikre teszünk egy téglát. Oldalanként 4-6 percig sütjük a húst, két perc után 90 fokkal elforgatva – így alakul ki a szép grillrácsoszat. Elkészült a sült, ha ujjal a legvastagabb részénél megérintve szilárdnak érezzük. A sültet tátra rendezzük, és azonnal tálaljuk. Citromlében és olívaolajban pácolt, grillezett articsókával különleges fogás.

Munka: kb. 30 perc  
Fogyasztható: kb. 2 óra múlva

1. A mellre fektetett csirkét baromfióval, a nyaktól kezdve, a gerinc egyik oldalán haladva, hosszabban végigvágjuk, egészen a farágig.
2. Végigvágjuk a gerinc másik oldalán is. A gerincet kiemeljük és félretesszük, például leves készítéséhez.
3. Szétnyitjuk a csirkét, mint egy könyvet, a bőrös fele legyen lefelé. Végigvágjuk a mellcsont szélét. Két hüvelykujjunktól végigvágjuk a mellcsont mellett, és hátrafelé erős mozdulattal kihúzzuk a csontot és a fehér porcogót.
4. 2-3 centiméteres nyílást vágunk a csirke hátsó részén mindkét oldalán. Az alsó combok végét keresztülhúzzuk a nyílásokon.



## Kiterítve

Szükségünk lesz baromfióval!

**Hozzávalók 4 személyre:**

1 nagyobb csirke (kb. 1,6 kg)  
**A pestóhoz:**  
1/2 cs. friss kapor, megmosva, leszárva, felaprítva (néhány szálat tegyük el a díszítéshez)  
1/2 cs. friss bazsalikom, megmosva, leszárva, felaprítva  
3 gerezd fokhagyma, tisztítva, felaprítva  
5 dkg dióbel  
5 dkg reszelt sajt  
2 darabka citromhéj  
1 dl extraszűz olívaolaj  
1 dl citromlé  
1 kk. durva szemcséjű só  
1 kk. őrölt fekete bors

### Elkészítés:

1. Az állat hasából és nyaktájáról eltávolítjuk a hájdarabkákat. Folyó hideg víz alatt leöblítjük a csirkét, lecsöpögtetjük, leitatjuk róla papírtörlővel a nedvességet.
2. Előkészítjük a csirkét (lásd fotók), majd félretesszük.
3. **Pesto a páchoz:** A kaprot, a bazsalikomot, a fokhagymát, a dióbelet, a sajtot és a citromhéjat robotgépen finomra aprítjuk. Hozzáadjuk az olajat, a citromlevet, a sót, a borsot, valamint 1,5 dl vizet. Még egyszer megkeverjük a géppel. Szükség esetén tovább ízesítjük sóval és borsal – nagyon fűszeresnek kell lennie. A krém felét műanyag lapát segítségével elkenjük a

csirke mindkét oldalán (másik felét tegyük félre). Letakarva, hűtőszekrényben hagyjuk pácolódni legalább 2 órára, de inkább másnapig, közben egyszer-kétszer megforgatva, hogy a pestóbevonat egyenletes legyen.

4. Amikor a grillező sütésre kész, a beolajozott rostélyra fektetjük a csirkét, bőrös oldalával lefelé 12-15 percig sütjük, majd a másik oldalára fordítjuk. Használjunk a művelethez fogót és lapátot (mindkettőt együtt). Amikor megfordítottuk a húst, rákenjük a félretett pestót, és még 12-15 percig sütjük. A kicsöpögő zsír lángra lobbanhat, húzogassuk a csirkét ide-oda, hogy ezt elkerüljük. Ha a bőr túl gyorsan pirulna, tegyük át a sültet a grill egy kevésbé meleg részére.

5. A kész sültet pihentetjük néhány percig, azután tálaljuk. Grillezett cukkinit kínálhatunk hozzá.

Munka: kb. 30 perc  
Fogyasztható: kb. 2,5 óra múlva



1 adag köret nélkül: 670 kcal