

Ragacsos hús

Ketchupos-mézes ragacsos hús.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 50 perc

Adag: 4

Főétel

HOZZÁVALÓK

600 g csirkemell

kb. 3 bögre rizs

10 ek liszt

6 ek keményítő

só

fél tk sütőpor

2 ek olaj

150 ml víz

13 ek ketchup

13 ek méz

6 ek szezámmag

ADATOK

Szerző

briguli

Publikálva

2025.09.11

ELKÉSZÍTÉS

1.

A csirkemellet tetszőleges méretű darabokra vágjuk.



2.

Egy tálban összekeverjük a lisztet, a keményítőt, a sütőport, majd hozzáadjuk a sót, az olajat és addig hígítjuk vízzel (kb. 150 ml) amíg egy sűrű palacsinta állagú tésztát nem kapunk.



3.

Ebbe a tésztába belehelyezzük a csirkemell kockákat és pár percre állni hagyjuk.



4.

Egy serpenyőben olajat hevítünk és ebben egyesével kisütjük a kockákat, figyelve arra, hogy ne érjenek össze.



5.

Közben összeállítjuk az édes mázat: egy tálban összekeverjük a ketchupot, mézet és a szezámmagot.



6.

Miután kisült a hús, lecsepegtetjük és beleforgatjuk a ketchupos-mézes mázba.



7.

Kifőzzük a rizst is hozzá és melegen tálaljuk.



8.

Jó étvágyat!

