1 Ιουνίου 2014

ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου με την πέτσα
30 ml. σουσαμέλαιο
4 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
1/3 κ.σ. σπόρο κόλιανδρου
3 κόκκινες τσίλι πιπεριές καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές λωρίδες
2 κ.σ. σάλτσα ψαριού
65 γρ. ζάχαρη
300 γρ. ρύζι βρασμένο
Αλάτι κατά βούληση
φρέσκο κόλιανδρο 115γρ. ψιλοκομμένο
2 λάιμ σε φέτες για γαρνίρισμα
Χρόνος Προετοιμασίας
40 λεπτά
Βαθμός Δυσκολίας
Εύκολη
Αριθμός ατόμων

4 άτομα
Σε μια επιφάνεια τοποθετούμε διάφανη μεμβράνη, από πάνω βάζουμε τα φιλέτα κοτόπουλου και από πάνω τους άλλη μια μεμβράνη. Με ένα μπλάστρι τα πιέζουμε ώστε να γίνουν λεπτά. Στην συνέχεια τα τοποθετούμε σε ένα βαθύ μπολ.

Σε ένα σκεύος αναμιγνύουμε το σουσαμέλαιο, 2 σκελίδες σκόρδο, τους κόκκους κόλιανδρου, τις 2 πιπεριές τσίλι, τη σάλτσα ψαριού και 5γρ. ζάχαρη. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Ρίχνουμε το μίγμα στο μπολ με το κοτόπουλο. Το ανακατεύουμε καλά, καλύβουμε το μπολ με μια μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 20 λεπτά να μαριναριστεί.

Για την σάλτσα
Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το ξίδι, προσθέτουμε 60γρ. ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει. Προσθέτουμε αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι το μίγμα να ομογενοποιηθεί. Προσθέτουμε τις άλλες 2 σκελίδες σκόρδο, την άλλη μία τσίλι πιπεριά και τον φρέσκο κόλιανδρο. Βράζουμε καλά και τοποθετούμε την σάλτσα μας σε ένα μπολ.

Προθερμαίνουμε το grill και μαγειρεύουμε το μαριναρισμένο κοτόπουλο για περίπου 5 λεπτά. Το γυρίζουμε από την άλλη πλευρά, το βρέχουμε με την μαρινάτα και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί και ροδίσει.

Σερβίρουμε με το ρύζι και την σάλτσα και γαρνίρουμε με φέτες λάιμ.

Πηγή: cookbox.gr