



ARIPIOARE PICANTE

INGREDIENTE:

- 600 g aripioare de pui
- 3 căței de usturoi
- 2 fire de ceapă verde
- 1 lămâie (zeamă și coajă răzuită)
- 1 rămurică de rozmarin (doar frunzele)
- 1 lingură de cimbru proaspăt
- 1 fir de tarhon verde
- 40 ml ulei de măsline
- 1 linguriță cu vârf de sare de mare
- 1 linguriță de piper
- ½ linguriță de fulgi de chili
- 50 g miere
- 10 ml sos sriracha
- 50 ml sos de soia
- 20 ml ulei de susan
- 50 g semințe de susan
- 20 ml oțet de orez

● Verifică aripioarele cu grijă, să nu aibă pene și puf pe suprafață. Poți tăia vârful aripioarelor, deoarece nu are niciun fel de valoare nutritivă. Șterge aripioarele bine curățate și verificate cu șervete de hârtie absorbantă – e important să nu fie ude atunci când torni marinada deasupra.

● Zdrobește usturoiul, răzuieste fin coaja galbenă de lămâie și toacă ierburile aromatice (rozmarinul, cimbrul și tarhonul) cât mai mărunț.

● Amestecă într-un castron usturoiul cu sarea până obții o pastă. Adaugă uleiul de măsline în fir subțire, amestecând constant. Adaugă toată zeama de lămâie, ierburile aromatice, ceapa verde (tocată cât de fin se poate), coaja de lămâie și piperul. Omogenează bine marinada și toarn-o peste aripio-

arat uniform. „Masează” puțin aripioarele astfel încât să se acopere uniform cu marinada. Acoperă vasul și lasă să se pătrundă cel puțin o oră. Cel mult îl poți lăsa chiar și peste noapte (dar la frigider).

● Dacă le-ai lăsat în frigider, scoate aripioarele marinate cu cel puțin jumătate de oră înaintea pregătirii propriu-zise – trebuie aduse la temperatura camerei înainte de a le așeza pe grătar. Încinge grătarul la foc mediu-mare, scutură aripioarele de marinada pe cât posibil și așază-le pe grătar.

● Între timp, prepară un glaze în care amesteci bine mierea, sosul sriracha, sosul de soia, uleiul de susan, semințele de susan și oțetul de orez.

● După ce întorci aripioarele, mută-le pe o parte ceva mai puțin încinsă a grătarului (poți trage jarul pe partea opusă) și unge-le cu ¾ din glaze-ul de miere cu ajutorul unei pensule. Din acest moment, un capac pentru grătar devine foarte util. Gătește aripioarele timp de ~20 de minute – atunci când le înțepi cu furculița, trebuie să apară sucuri clare, fără urmă de sânge. Carnea trebuie gătită complet, nu poate fi rozalie!

● Scoate aripioarele de pe grătar, unge-le cu restul de glaze, presară susan și ceapă verde tocată și lasă-le să se odihnească timp de 5-6 minute înainte de a le servi.