

Natúr sült csirkemell meggy mártással



Hozzávalók:

4 fél bőr nélküli csirkemellfilé (60-80 dkg),
só, frissen őrölt borskeverék, 3-4 evőkanál
olaj

a mártáshoz:

60 dkg magozott meggy (idényen kívül
befőtt), 1 kisebb citrom leve, 4 evőkanál
kristálycukor, 2 csomag vaníliás cukor, 1
mokkáskanál őrölt fahéj, fél mokkáskanál
őrölt szegfűszeg, 2 dl tejföl, 2 dl főzőtejszín
kb. 2 csapott evőkanál finomliszt

1. A fél csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, kiklopfoljuk. A szeleteket körös-körül megsózzuk - adagonként (szeletenként) kb. fél kiskanálnyiit számoljunk -, és félrerakjuk.
2. A magozott meggyet egy kisebb lábásba rakjuk, és annyi vizet öntünk rá, amennyi majdnem ellepi (ez kb. 4 dl). Ha befőttből főzzük, akkor azt levével együtt öntjük a lábásba, és annyi vízzel öntjük föl, hogy így legyen kb. 4 decinyi belőle. Utóbbi elég ha felforraltjuk, a friss meggyet ellenben 8-10 percig főzni kell. Közben a citrom kifacsart levével és a kétféle cukorral ízesítjük, a fahéjjal meg a szegfűszeggel fűszerezünk.
3. A tejfölt és a tejszínt a liszttel meg egy kevés hideg vízzel simára keverjük, a meggyhez öntjük. Kevergetve 2-3 percig főzzük, ezalatt a leve mártásszerűen besűrűsödik. Ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel (ez lehet vörösbor vagy málnabor is) hígítjuk.
4. Egy nagy serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, majd a sózott, borsozott csirkemellet kétszer-háromszor megforgatva 6-7 perc alatt megsütjük rajta.
5. Tálaláskor a sült csirkemelleket tányérra rakjuk, és a meggy mártással körülöntjük. Párolt rizzsel (lehetőleg jázminrizzsel) tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 785 kcal • fehérje: 42,3 gramm • zsír: 37,5 gramm • szénhidrát: 69,4 gramm • rost: 1,9 gramm • koleszterin: 193 milligramm