



Hozzávalók:

1 csomag (8-10 dkg) bébispenót (kis levelű spenót), 30 dkg koktélpáradicsom (paradicsom), 1-2 evőkanál balsamecet, só, frissen őrölt fekete bors, csipetnyi kristálycukor, 5-6 evőkanál olaj, 4 szelet, egyenként kb. 12 dkg-os csirkemellfilé, 1 közepes nagyságú vöröshagyma, 3 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 20 dkg Szarvasi mozzarella sajt (a lében eltett fajta), 8 szelet szezámós szendvicskenyér

1. A bébispenótot megmossuk, lecsöpögtetjük. A koktélpáradicsomot megmossuk, félbevágjuk - ha normál paradicsomot használunk, azt nagyobb kockákra vágjuk. A balsamecettel, egy kevés sóval, borssal és cukorral ízesítjük, 1 evőkanál olajat hozzákeverünk.
2. A csirkemell szeleteket klopfolás nélkül kissé megsózzuk, megborsozzuk. Egy serpenyőben, 2-3 evőkanál olajon, közepesen erős tűzön 6-7 percig sütjük. Egy mélytányért ráborítva melegen tartjuk.
3. Miközben a hús sül, a hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy serpenyőben, a maradék 2 evőkanál olajon pár perc alatt megfonnyasztjuk. A sűrített paradicsomot hozzákeverjük, 1 percig kevergetve forrósítjuk, majd kb. 1,5 decinyi vizet öntünk rá. Kevergetve 3-4 percig forraljuk, akkor jó, ha sűrű mártás lesz belőle. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés cukorral ízesítjük.
4. A mozzarellákat 8-8 szeletre vágjuk, 4 kenyérszeleten elosztjuk. Forró sütőben vagy grillsütőben pár perc alatt megolvasztjuk. Erre kerül forrón a kissé lapjában főlseletelt csirkemell, amit a paradicsomos mártással megkenetünk. Néhány spenót levelet ráhalmozzuk, a másik 4 kenyérszelettel beborítjuk. (Még finomabba, ha a kenyeret előtte

megpirítjuk.) Tányérokra rakjuk.

5. A paradicsomot a többi spenóttal összeforgatjuk, a szendvicsek mellé halmozzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 727 kcal • fehérje: 49,0 gramm • zsír: 34,0 gramm • szénhidrát: 56,2 gramm •
rost: 6,6 gramm • koleszterin: 52 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.