

Aszalt szilvával töltött csirkemell gyümölcsös bulgurral



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (egyenként kb. 18 dkg),
só, 15 dkg magozott puha aszalt szilva,
8-12 vékony szelet húsos füstölt szalonna
(sliced bacon)
a gyümölcsös bulgursalátához:
25 dkg bulgur, só, 3 evőkanál olaj (lehet
olíva is),
2 zamatos alma, 1 lila hagyma, 10 dkg
magozott puha aszalt szilva, maréknyi dió
vagy törökmogyoró, 1 csokor petrezselyem,
1-2 kiskanál citromlé

1. A fél csirkemelleket középen lapjában felszúrjuk és a mélyedést ujjainkkal kimélyítjük annyira, hogy az aszalt szilvával megtölthessük. Ezután a húst körös-körül enyhén megsózzuk és egyenként 2 vagy 3 szelet szalonnával körbetekerjük. Egy kisebb tepsibe vagy tűzálló tálba rakjuk.
2. Egy kisebb lábasban 5 deci vizet forralunk, enyhén megsózzuk. A bulgurt beleszórjuk, jól elkeverjük, a tűzről lehúzzuk, szorosan lefödve 20-25 percig duzzadni, puhulni hagyjuk. Az olajat egy nagyobb lábasban kissé megforrósítjuk, a puha bulgurt beleszórjuk, kevergetve megforrósítjuk. Hűlni hagyjuk.
3. Az almát megmossuk, majd hámozva vagy hámozatlanul 1 centis kockákra vágjuk. A lila hagymát megtisztítjuk, durvára vágjuk. Az aszalt szilvát 6 részre, a diót durvára, a petrezselymet finomra vágjuk. Az így előkészített hozzávalókat a bulgurhoz keverjük, a citromlével ízesítjük.
4. A töltött csirkemellet előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C, légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 20 percig sütjük. Kissé ferdén, vastagon fölszeleteljük, tányérra rakjuk, a gyümölcsös bulgursalátával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (körettel): 807 kcal • fehérje: 59,8 gramm • zsír: 21,3 gramm • szénhidrát: 94,0 gramm • rost: 23,0 gramm • koleszterin: 80 milligramm

Aszalt szilvával töltött csirkemell gyümölcsös bulgarral

Nehézségi foka: ●●●○○○

Fotó: Csigó László