



Hozzávalók:

8 fél, egyenként kb. 15 dkg-os csirmelelfile, 3 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors

a pizzaszószhoz:

40 dkg konzerv hámozott paradicsom (az a fajta, amelyiknek kb. a fele passzírozott paradicsom, a másik fele kis kocka paradicsom), 2 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), fél kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, fél mokkáskanál szárított rozmarin, fél-fél kiskanálnyi szárított origano és bazsalikom,

1 csapott evőkanál kristálycukor, 1 csapott kiskanál étkezési keményítő

a tetejére:

25-30 szem magozott olajbogyó, 20 dkg sonka vagy főtt füstölt császárszalonna, 2-3 újhagyma vagy póréhagyma, 3-4 evőkanálnyi pirított gomba, kapribogyó, 2-3 paradicsom, 20-25 dkg pizza mozzarella sajt

a körethez:

nem egészen 1 csapott evőkanál só, 50 dkg jázmin rizs, 3 evőkanál olaj, kb. 20 dkg konzervkukorica, 1 csokor petrezselyem

1. Először a pizzaszószot főzzük meg. A konzervparadicsomot a sűrített paradicsommal együtt egy kisebb lábasban, kevergetve fölforraljuk. Közben megsózzuk, megborsozzuk, a szárított zöldfűszereket belemorzsoljuk. A cukorral ízesítjük. 2-3 percig forraljuk, a keményítőt beleszórjuk, kevergetve még 1-2 percig forraljuk, a tűzről lehúzzuk.

2. A körethez 1 liter vizet 1 csapott evőkanál sóval fölforralunk. A rizst egy tálba öntjük, annyi vizet öntünk rá, hogy jól ellepje, habverővel keverve jól megmossuk, majd alaposan leszűrjük. Egy kb. 3 literes lábasban 3 evőkanál olajat kissé megforrósítunk, a rizst beleszórjuk, közepes lángon kevergetve megforrósítjuk. A forrásban lévő sós vizet ráöntjük, megkeverjük, lefedjük és közepes lángon kb. 10 percig, pontosabban addig főzzük, míg a tetejéről a víz elfő. Félrehúzzuk, szorosan lefödjük, hogy a rizs tökéletesen megpuhuljon, a folyadékot beigya.

3. A mellfileket lapjában 2-3 vágással úgy nyitjuk meg, hogy minél nagyobb szelet legyen belőle - a recept alján található linkre kattintva, ez a videóban jól látható.



A szeleteket egyesével egy vastagabb zacskóba tesszük, enyhén bevizezett fejű klopfolóval kiverjük.



Amikor az összes hús kész, egy serpenyőben kb. 3 evőkanál olajat forrósítunk, és a húst nagy lángon, oldalanként kb. 1 perc alatt elősütjük benne. Közben mindkét oldalukat megsózzuk, megborsozzuk. Átrakjuk egy tepsire.

4. Mindegyikre egyenletesen pizzaszószot kenünk. Innentől kezdve azt halmozunk a tetejére, ami éppen kéznél van, szeretjük, és a pizzánkra is ráaknánk. Felezett olajbogyó, csíkokra vagy kockákra vágott sona vagy főtt füstölt császárszalonna, vékonyan felszeletelt újhagyma vagy póréhagyma, pirított gomba, lecsöpögtetett kapribogyó. A tetejét néhány szelet sajttal befedjük. A felső rácsra téve, előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C), 4-5 perc alatt megsütjük.

5. Közben a lecsöpögtetett kukoricát a rizsbe keverjük. A petrezselyemből néhány levelet a díszítéshez félrerakunk, a többit finomra vágva szintén a rizsbe keverjük. Tányérokra porciózzuk, a pizza csirkét mellé rakjuk.

Jó tanács

- Vegetáriusoknak tökéletes választás, ha csirke helyett a kedvükre valóan ízesített, például csilis tofival készítik.



- Aki alacsony szénhidráttartalmú vagy fitness étrendet tart, kukoricás rizs helyett nagy adag zöldsalátával egye.
- Csirkemell helyett sertéskarajból, szűzpecsenyéből, pulykamellfiléből vagy halfiléből is ugyanígy készíthetjük.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag pizza csirke: 388 kcal • 50,8 g fehérje • 16,6 g zsír • 8,7 g szénhidrát • 1,3 g rost • 100 mg koleszterin

Egy adag kukoricás rizs: 286 kcal • 6,4 g fehérje • 4,4 g zsír • 55,0 g szénhidrát • 3,3 g rost • 0 mg koleszterin

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