

Grillezett csirkemelltekercs tarhonya tabbouleh-vel (zöldséges tarhonyasalátával) – készült az OnLive© főzőiskola 27. adásában



Hozzávalók:

4 fél, egyenként kb. 15 dkg-os csirkemellfilé, só, fél mokkáskanál frissen őrölt borskeverék, 1 evőkanál mustár, 4 baromfivirslit, 4 közepes ecetes uborka, 12 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon) a sütéshez:

3 evőkanál olaj

a tarhonya tabbouleh-hez (zöldséges tarhonyasalátához):

25 dkg gépi tarhonya (úttörőgombóc), 2 evőkanál olaj, 7 dl víz, 1 csapott kiskanál só, 0,5 dl extraszűz olívaolaj, 1 kígyóuborka, 4 kisebb, kemény paradicsom, 1 kisebb sárga húsú kaliforniai paprika (ez el is maradhat), 1 lilahagyma, 2

újhagyma, 2 nagy csokor petrezselyem, 2-3 ág friss mentalevél, 1 citrom kifacsart leve, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A körethez való tarhonyát az olajon kevergetve kissé megforrósítjuk, de nem kell úgy megpirítani, mint amikor hagyományosan, köretnek főzzük, maradjon csak világos, hasonlóan mint amikor rizst főzünk. Közben a vizet fölforraljuk, a tarhonyára öntjük, megsózzuk, lefödve, kis lángon kb. 10 percig főzzük. Ha szemmel láthatóan elfőtt róla a folyadék, a tűzről levéve duzzadni, hűlni hagyjuk. Az olívaolajjal összekeverjük, hogy a szemek ne tapadjanak össze és hűtőszekrénybe tesszük.
2. A fél csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, majd kb. 4 milliméter vastagságúra, téglalap alakúra kiverjük. Mindkét oldalukat kissé megsózzuk, megborsozzuk, felül mustárral is megkenjük. A virslit is, az uborkát is 4-6 hosszúságú cikkre vágjuk, váltakozva a hússzeletekre rakjuk, amiket azután szorosan felcsavarunk. Minden hústekercset 3-3 szelet szalonnával körbetekerünk, majd először szorosan folpackba, azután alufóliába tekerjük, A végeiket ellentétes irányba csavarjuk, hogy jó szoros legyen a tekercs. Mélyhűtőbe rakjuk és kb. 1 órán át dermesztjük, hogy majd szeletelni tudjuk.
3. A kígyóuborkát meghámozzuk, félbevágva a magjait kikaparjuk, húsát félcentis kockákra aprítjuk. A paradicsomokat fél percre forrásban lévő vízbe rakjuk, majd vékony héját lehúzzuk. Félbevágva a magjait kikaparjuk, húsát az uborkához hasonlóan fölkockázzuk. A közben kifolyó paradicsomlevet tegyük félre. A paprikát kicsumázzuk, nagyon apróra vágjuk, ahogyan a lila hagymát is. Az újhagymát a zöldjével együtt finomra aprítjuk, ahogyan a

Grillezett csirkemelltekercs tarhonya tabbouleh-vel (zöldséges tarhonyasalátával) - készült az OnLive© főzőiskola 27. adásában

petrezselymet és a száráról leszedett mentaleveleket is. Mindezeket a tarhonyához keverjük, a citrom kifacsart levével és a félretett paradicsomlével ízesítjük, megborsozzuk.

Utanasózzuk, tálalásig behűtjük.

4. A mélyhűtőből kivett hústekercset kétujjnyi vastagon fölvágjuk és lapjában - hogy szépen láthassuk a tekercselést - 4 nyársra vagy kihegyezett hurkapálcára húzzuk.

5. Amikor a rostély kellően forró, és a faszén csak parázslik alatta, a nyársakat ráfektetjük. Oldalanként 3 percig sütjük, közben az olajjal folyamatosan kengetjük, nehogy kiszáradjon. (Ne feledjük, 4 oldala van!) Ha nem szabad tűzön készítjük, akkor egy nagy serpenyőben, a megforrósított olajon sütjük ugyanígy. A zöldséges tarhonyasalátával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + hűtés

Egy adag: 955 kcal

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