

## Fetával, aszalt paradicsommal töltött csirkemell pesztós tésztával



### Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (egyenként kb. 15 dkg),  
néhány bazsalikomlevél, 1 nagy gerezd  
fokhagyma, 5 evőkanál olaj (lehet olíva is),  
só, őrölt fekete bors

### a töltelékhez:

20 dkg feta sajt, 8-12 szem olajban eltett  
aszalt paradicsom, 2-3 bazsalikomlevél, 1  
apró gerezd fokhagyma, késhegynyi őrölt  
fekete bors

### a pesztós tésztához:

fél maréknyi fenyőmag (lehet az olcsóbb  
mogoró is), jó maréknyi bazsalikomlevél, 2  
gerezd fokhagyma, 1 dl olívaolaj, só, őrölt  
fekete bors, 25 dkg farfalle tészta (lehet  
más fajta is), 5 dkg reszelt pecorino sajt

1. A fél csirkemelleket lapjában úgy vágjuk be, hogy majd tölteni lehessen. A bazsalikom leveleit a szárról lecsipkedve apróra vágjuk, ahogyan a zúzott fokhagymát is, és az olajba keverjük. A filéket kívül-belül (az üregét is), jól bekenjük vele. A húst még kissé megsózzuk, megborsozzuk, és félretesszük fél órára, hogy a fűszerek jól átjárhassák.
2. A fetát és a paradicsomot kb. 2 centis darabokra vágjuk, egy kevés fölaprított bazsalikommal, zúzott fokhagymával és borssal összeforgatjuk. A csirkemellek üregébe töltjük, majd a nyílást fogvájóval összetűzzük, nehogy a tölteléke kifolyjon.
3. A töltött csirkemelleket egy kissé megforrósított serpenyőben oldalanként kb. 2 perc alatt megpirítjuk - ha ehhez nem lenne elég az az olaj, ami a húson van, akkor tegyük alá egy keveset. Ezután előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 16 percig sütjük, közben levéllel átkengetjük.
4. Amíg a pecsenye sült, elkészítjük a pesztós tésztát. A fenyőmagot egy serpenyőben kissé megpirítjuk, hűlni hagyjuk. A bazsalikom leveleit a szárról lecsipkedjük. A fokhagymát megtisztítjuk elnegyedeljük. Az így előkészített hozzávalókat az olívaolajjal turmixoljuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk. A tésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük. A pesztóba csak most keverjük bele a sajtot, majd azonnal összeforgatjuk a tésztával.
5. Tálaláskor a pesztós farfallét tányérra halmozzuk, a 3-3 darabra szeletelt töltött csirkemellet ráfektetjük.

## Fetával, aszalt paradicsommal töltött csirkemell pesztós tésztával

4 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra

Egy adag: 1086 kcal • fehérje: 63,4 gramm • zsír: 61,4 gramm • szénhidrát: 72,3 gramm •  
rost: 10,7 gramm • koleszterin: 192 milligramm