

Tojásos gombával töltött csirkemellfilé



Hozzávalók:

2 fél, egyenként 30 kg-os csirkemellfilé, só, őrölt fekete bors, 25 dkg csiperkegomba, 3 dkg vaj vagy 2 evőkanál olaj, fél csokor petrezselyem, 2 főtt tojás, 1 tojás a sütéshez: kis darab szalonna, 2-3 evőkanál olaj

1. A csirkemellet a vastagabb oldalánál kezdve lapjában, hosszában egy éles, vékony pengéjű késsel felszúrjuk. A mélyedést ujjal kimélyítjük, hogy legyen elegendő helye a tölteléknek. A filétet kívül-belül megsózzuk, megborsozzuk, félrerakjuk.
2. A töltelékhez a gombát megtisztítjuk és nagyon apróra vágjuk. Az olvasztott vajon (olajon) nagy lángon megpirítjuk, akkor jó, ha a leve elfőtt. A finomra vágott petrezselyemmel fűszerezük, megsózzuk, megborsozzuk. A tűzről lehúzva először a nyers tojást, azután az apró kockákra vágott főtt tojást dolgozzuk bele.
3. Cső nélküli habzsákba töltjük, majd a mellfilék üregébe töltjük. Nyílásukat hústúvel rögzítjük, hogy ne folyjon ki a töltelék belőle.
4. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslik alatta, a rostélyt a szalonnával megkenjük, így rakjuk rá a töltött csirkemelleket. Törekedjünk arra, hogy a rostély magasan legyen, mert az egész mellnek elég sok idő kell, hogy átsüljön, nem pirulhatnak hirtelen. Többször megforgatva, olajjal kenegetve, tényleg lassú tűz fölött kb. 30 percig sütjük. Ha sütés közben úgy érezzük, a rostélyt lejjebb engedhetjük és megtehetjük azt is, hogy a húsról egy lábast borítunk, hogy így, lefödve puhuljon. Ha olyan grillsütőnk van, ami fedeles, könnyebb dolgunk van: amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslik alatta, a rostélyt a szalonnával megkenjük, így rakjuk rá a húst. Többször megforgatva 10-12 percig sütjük. Ekkor a parazsat átkaparjuk a sütőtér egyik oldalára, a csirkemellet pedig úgy rendezzük el a sütőrácsra, hogy ne legyen alatta közvetlenül parázs, ne süljön hirtelen a hús. Ráhajtjuk a grillsütő fedelét, ha lehet állítani a levegő áramoltatásán, akkor azt

Tojásos gombával töltött csirkemellfilé

közepesre állítjuk, így hagyjuk a forró füstben puhulni a csirkemellet még 15-20 percig.

Jó tanács

- Süthetjük közepesen forró kemencében vagy a konyhában, sütőben is. Ez közepes lánggal 25-28 perc.
- Aki paleo étrendet követ, olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 384 kcal