

Hozzávalók:
60 dkg darált pulykacombfilé (lehet sertés- vagy marhahús is), 1 púpozott kiskanál só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanálnyi fűszerkeverék (bazsalikom, majoránna, rozmaring és kakukkfű keveréke), 2 újhagyma, 1-2 kiskanál Worchester szósz, 25 dkg grillezni való gomolyasajt, 12 vékony szelet húsos füstölt szalonna (sliced bacon), 1 evőkanál zsír
a kevert salátához:
15 dkg levelessaláta-keverék, 1 kis doboz (250 gr) konzervkukorica, 1 piros húsú kaliforniai paprika, 2 paradicsom, 2-3 újhagyma, fél kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1-1 evőkanál méz, citromlé és mustár, 3 evőkanál extraszűz olívaolaj

1. A húst tálba rakjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a zöldfűszereket belemorzsoljuk. A zöldjével együtt apróra vágott újhagymát hozzáadjuk, a Worchesterrel ízesítjük. 6 részre osztjuk, egyenként kissé meggömbölygetjük. A gomolyasajtot kisujjnyi vastagon fölszeleteljük, majd félbevágjuk.
2. 1-1 szalonnaszeletet kereszt alakban egymásra fektetünk, a húspogácsát a közepére tesszük. Erre gomolyát helyezünk és éppen csak annyira nyomjuk le, hogy a hús annyira ellapuljon, hogy a sajt alatt mindenütt legyen belőle. A szalonnaszeleteket ráhajtjuk, majd kizsírozott tepsibe rakjuk. Amikor mind kész, előmelegített sütőben, 180-190 ºC-on kb. 20 perc alatt megsütjük.
3. A salátakeveréket tálba szórjuk, a lecsöpögtetett kukoricát hozzáadjuk. A paprikát kockákra, a paradicsomot cikkekre vágjuk, az újhagymát fölszeleteljük. Mindet az előzőekhez adjuk. A sót, borsot, mézet, citromlevet, mustárt és olívaolajat simára keverjük, a salátára kanalazzuk, összeforgatjuk.
4. Tálaláskor a salátát tányérra halmozzuk és adagonként 1,5 frissen sült húspogácsát mellé fektetünk.

Jó tanács
– Előfordulhat, hogy a hús sütés közben több levet enged a kelleténél és így nem sül meg jól a szalonna. Ilyenkor egy serpenyőben pirítsuk át ezt a részt.

4 főre
Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 776 kcal
A recept elkészítése IDE KATTINTVA a YouTube-on is megtekinthető.