Hozzávalók:
4 fél (70-80 dkg) csirkemellfilé, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors
a töltelékhez:
15 dkg sertés- vagy borjúfejvelő, só, néhány szem fekete bors, 1 babérlevél, 1 vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 15 dkg csiperkegomba, 3 tojás, őrölt fekete bors, fél csokor
a bundázáshoz:
5 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 8 evőkanál zsemlemorzsa
a sütéshez:
bő olaj

1. A csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, és egyenként téglalap alakúra kiverjük. Megsózzuk, megborsozzuk.
2. A velőt enyhén sós, borssal, babérlevéllel meg a fele vöröshagymával fűszerezett, forrásban lévő vízbe tesszük. 2-3 percig forraljuk, majd leszűrjük. A többi hagymát finomra aprítjuk, az olajon kevergetve üvegesre sütjük. Közben a gombát megtisztítjuk, és a velővel együtt kis kockákra vágjuk. A hagymán rövid ideig pirítjuk; megsózzuk, a fölvert tojásokat ráöntjük, kocsonyásodásig sütjük, megborsozzuk, és fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.
3. A hússzeletek egyik felén egyenletesen elosztjuk, másik felét ügyesen ráhajtjuk, fogvájóval összetűzzük. A
finomlisztbe, a felvert tojásba meg a zsemlemorzsába forgatva bundázzuk. Bő, forró olajban, félidőben megfordítva kb. 6 percig sütjük, szűrőlapáttal kiemeljük, jól lecsöpögtetjük.

Jó tanács
– Pulykamellből ugyanígy készíthetjük.
– Célszerű a hústekercseket szorosan, megolajozott alufóliába csomagolni, majd forrásban lévő vízben 10 percig főzni, azután leszűrve hűlni hagyni. Így a hús a bundázás után gyorsabban megsül, kevesebb zsírt szív magába, és formáját is jobban megtartja. Ráadásul így előfőzve le is fagyaszthatjuk, csak bundázni és sütni kell frissen.

4 főre
Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag (köret nélkül): 625 kcal • fehérje: 56,2 gramm • zsír: 24,2 gramm • szénhidrát:

45,5 gramm • rost: 1,6 gramm • koleszterin: 1550 milligramm