Töltött csirkemell vajas spárgával és szójás retekkel – készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács

Hozzávalók:
4 közepes nagyságú fél csirkemellfilé (60-70 dkg), 8-12 vékony szelet finom füstölt sonka, 8-12 vékony szelet trappista sajt, só, őrölt fehér bors, kb. 3 evőkanál finomliszt, 2 nagy tojás, kb. 6 evőkanál olaj a sütéshez
a köretekhez:
kb. 24 szál spárga (ha lehet, zöld és fehér vegyesen), 1 szép sörretek (kerek fehérretek), só, kb. 1 dl nem túl sós világos szójaszósz, kisujjnyi darab friss gyömbér, 5 dkg vaj
a gyors demi glace mártáshoz:
3 dkg vaj, fél tyúkhúsleveskocka vagy 1 mokkáskanál ételízesítő por

1. A csirkemelleket egyenként lapjában bevágjuk, kihajtjuk, majd téglalap alakúra kiverjük. Praktikus, ha ehhez a húst nedves kézzel átsimítjuk, majd folpackot vagy neylonzacskót teszünk rá, és így klopfoljuk ki; a laza szerkezetű húst így biztosan nem verjük szét.
2. A sonkaszeleteket adagonként kiterítjük, a sajtszeleteket rárakjuk, összehajtogatjuk, majd a kiterített mellszeletekre rakjuk. Egyenként összehajtogatjuk, akár egy hortobágyi palacsintát. Megsózzuk, őrölt fehér borssal fűszerezzük. Alaposan a lisztbe, majd a felvert tojásba forgatjuk. Egy nagy serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, a bundázott csirkemellet körös-körül elősütjük rajta, azután lecsöpögtetve átrakjuk egy tepsibe. A sütőt a közepesnél nagyobb lángra (200 º C; légkeveréses sütőben 180 ºC) bemelegítjük.
3. A spárga vékony héját lehántjuk. A retket, miután meghámoztuk, kisujjnyi vastag karikákra vágjuk, de még szebb, ha ezután egy hullámos szélű szaggatóval is kiszúrjuk. Egy lábasban vizet forralunk, enyhén megsózzuk. A spárgát belerakjuk, 3 percig főzzük, majd hozzáadjuk a retket is. Még 3 percig főzzük, ezalatt mindkettő ressre puhul, majd szűrőlapáttal kiemeljük.
4. Mostanra bemelegedett a sütő, ez elősütött húst betoljuk, és 8 percig sütjük. Ezalatt tökéletesen átsül, ugyanakkor szaftos marad. Ha van kéznél néhány csiperkegomba, fölszeletelve azt is mellédobhatjuk. A szójaszószt egy serpenyőbe öntjük, a reszelt gyömbérrel fűszerezzük, majd átforgatjuk benne a roppanósra főtt retket. A mártáshoz a vajat egy serpenyőben fölolvasztjuk, hozzáöntjük a retek szójás levét, fél decinyit a zöldségek főzőlevéből, és belemorzsoljuk a leveskockát is. Éppen csak 2 percig forraljuk, ezalatt besűrűsödik, az íze koncentrálódik. Annyi van még hátra, hogy az 5 dekányi vajat egy

lábasban fölolvasszuk, és a spárgát megforrósítsuk rajta.
5. Következhet a tálalás. A húsokat kissé ferdén vastag szeletekre vágjuk, tányérra rakjuk, az ízes demi glace mártással körülöntjük, és melléhalmozzuk a vajas spárgát, a szójás retket, és ha sütöttünk, a gombát is.

4 főre
Elkészítési idő: 1 óra
Egy adag (körettel): 986 kcal • fehérje: 80,3 gramm • zsír: 65,2 gramm • szénhidrát: 18,9 gramm • rost: 4,2 gramm • koleszterin: 366 milligram