

Tapenade-val töltött csirkemell - Nagydia receptje



Hozzávalók:

2 közepes nagyságú egész csirkemellfilé,
só, őrölt fekete bors, 12 vékony szelet
húsos füstölt szalonna (sliced bacon), 2
evőkanál olaj

a tapenade-hoz:

10 dkg lecsöpögtetett magozott olajbogyó,
1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál
lecsöpögtetett kapribogyó, 1 evőkanál
dijoni mustár, 1 mokkáskanál szárított
oregano (a friss még zamatosabb), őrölt
fekete bors, 1 evőkanál extra szűz olívaolaj

1. Először a töltelék, azaz a tapenade-t készítjük el. A hozzávalókat egy mixerbe rakjuk, és szinte teljesen krémesre keverjük.
2. A csirkemelleket kettévágjuk, így négy fél csirkemellfilét kapunk. Ezeket egyenként, lapjában bevágjuk, kihajtjuk. Mindegyikre kb. 1 evőkanálnyi ízes olajbogyókrémet kenünk, majd eredeti formájára visszahajtjuk. Körös-körül kissé megsózzuk, megborsozzuk.
3. Minden töltött csirkemellet 3 szelet szalonnával körbegöngyölünk úgy, hogy a szalonna vége alulra kerüljön.
4. Egy serpenyőben az olajat megforrósítjuk, és a húsokat nagy lángon elősütjük rajta. Ekkor a tüzet kisebbre vesszük alatta, egy kevés vizet öntünk alá, és így pároljuk puhára további 25-30 perc alatt. A végén ismét erős lángon süssük pirosra minden oldalán.
5. Főlszeletelve, krumplipüré vagy rizs, és sok saláta kíséretében tálaljuk.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, a húst sütéshez való olívaolajon süsse.
- Szabadtűzön, közepesen erősen izzó parázs fölött, rácsra rakva, olajjal kengetve is megsüthetjük. Oldalanként 7-8 perc alatt készül el.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 612 kcal