

Plusziosz (csirkemell padlizsánnal, paradicsommal és mozzarellával sütvé) - készült az OnLive© főzőiskolában



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (kb. 60 dkg), készen kapható görög fűszerkeverék, 2 kicsi, zsenge padlizsán (kb. 30 dkg), 5-6 evőkanál sütéshez való olívaolaj, só, 2-3 kisebb paradicsom (kb. 30 dkg), 15 dkg reszelt Szarvasi mozzarella sajt

a körethez:

8 szem gyerekökölyi, lehetőleg egyforma burgonya, 5-6 evőkanál olívaolaj, 1 kiskanál szárított morzsolt origano, 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors, 1 kiskanál citromlé, 1 kiskanál reszelt citromhéj, 2 gerezd zúzott fokhagyma, 1 kiskanálnyi só

1. A munkát a köret készítésével kezdjük. Ehhez a burgonyát megtisztítjuk, félcenti vastag karikákra vágjuk, kikent tepsire rakjuk a videóban látható módon. Az olívaolajat a szárított morzsolt origanóval, a borssal, a citromlével, a reszelt citromhéjjal és a zúzott fokhagymával elkeverjük, egyenletesen a krumplira kenjük. Megsózzuk, előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (195 °C; légkeveréses sütő 180 °C) kb. 35 percig sütjük. Ezután kivesszük, a sütés erősségét 20 °C-kal magasabbra vesszük.

2. Amíg a köret sül, a fél csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, kissé kiverjük, majd görög fűszerkeverékkel behintjük. A padlizsánt - miután a kocsányát levágtuk - kb. 0,5 centi vastagon felszeleteljük, görög fűszerkeverékkel behintjük.

3. Egy széles serpenyőben az olívaolaj felét jól megforrósítjuk, a húst oldalanként 1-1,5 perc alatt elősütjük rajta. Nem kell, hogy teljesen átsüljön, hisz még grillezni is fogjuk.

Szűrőlapáttal kiemeljük, tepsibe rakjuk. Hogy sózni kell -e, a fűszerkeverék sósságától függ.

4. A maradék olajat a hús sütésénél visszamaradóhoz öntjük, a padlizsánt ebben, nagy

Plusziosz (csirkemell padlizsánnal, paradicsommal és mozzarellaival sütve) - készült az OnLive© főzőiskolában

lángon kb. 3 perc alatt megsütjük, lecsöpögtetjük. A paradicsomot 0,5 centi vastagon fölszeleteljük, azután a padlizsánkarikákkal felváltva az elősütött hússal fektetjük.

5. A reszelt sajttal behintjük, és az előmelegített sütőben, amit 200 °C-ra forrósítottunk, a felső rácstra téve kb. 5 perc alatt aranybarnásra sütjük. Az ízes tepsis krumplival tálaljuk.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, önmagában vagy friss salátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (körettel): 796 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.