

Pesztóval töltött csirkeszték



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé, só, őrölt fekete bors, maréknyi friss bazsalikom, 3 evőkanál tisztított mogyoró (eredetileg fenyőmag), 3 gerezd fokhagyma, 5 evőkanál olaj (olíva is lehet), 4 evőkanál apróra reszelt parmezán sajt

a körethez:

4 kemény paradicsom, 3 evőkanál olaj (olíva is lehet), 5 dl főtt rizs, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A csirkemelleket elfelezzük, a fél melleket lapjában bevágva kihajtjuk, kissé kiverjük, megsóva, megborsozva félrerakjuk.
2. A pesztóhoz a száráról lecsipkedett bazsalikomlevelet a mogyoróval és a fokhagymával, merülőmixerrel fölaprítjuk. 3 evőkanál olajjal és a parmezánnal összekeverjük. Ezt a fűszeres keveréket a kiterített mellfilékre halmozzuk, félbehajtjuk, széleiket fogvájóval összetűzzük, nehogy töltelékük később kifolyjon.
3. A körethez a paradicsomot félbevágjuk, magjait kikaparjuk, húsát 1 centis kockákra vágjuk. Az olajat kissé megforrósítjuk, a paradicsomot 1 perc alatt megfuttatjuk benne. A forró rizzsel összekeverjük, megborsozzuk.
4. A húst a maradék olajon, egy serpenyőben vagy rostsütő lapon vagy akár faszénparázs fölött oldalanként 3-4 perc alatt megsütjük. Tálaláskor a paradicsomos rizst melléhalmozzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 791 kcal