



Forrás: Szármások
Fotó: Budaházi László

Hozzávalók

az I. változathoz:

2 csirkemell (70-80 dkg), só, őrölt fekete bors, ételízesítő por, 4 dkg vaj, 20 dkg fagyasztott kukorica, 3 tojás, fél csokor metélőhagyma

a sütéshez: 3-4 evőkanál olaj

II. változathoz:

4 csirkemellfilé (egyenként 15 dkg), só, őrölt fehér bors, 1 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 20 dkg konzerv morzsolt kukorica (fagyasztott is lehet), 2 tojássárgája, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 1 mokkáskanál Cayenne bors, 4 evőkanál + 1

csapott kiskanál liszt, 1 mokkáskanál ételízesítő por

1. Az I. változathoz a csirkemelleket kicsontozzuk, bőrüket lehúzzuk. Az így kapott négy filét lapjában bevágjuk, kissé kiverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés ételízesítővel meghintjük és félretesszük.
2. A vajon a kukoricát addig pároljuk, amíg a leve el nem fő - de nehogy kiszáradjon! -, majd a felvert tojásokat ráöntjük. Enyhén megsózzuk, kocsonyásodásig sütjük. A húsrá halmozzuk, fölaprított metélőhagymával meghintjük, a húst fölhaltjuk, és hústúvel vagy fogvájóval rögzítjük.
3. Egy tepsibe rakjuk, olajjal meglocsoljuk, azután közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 25 percig sütjük. Idényben földarabolt paprikát meg paradicsomot is szórhatunk köré, sőt még pikánsabb, ha a sütés félidejében cikkekre vágott almát dobunk mellé. Ezek megsülve köretként szolgálhatnak a pecsenyéhez. Burgonyapüré mindenképpen jár hozzá. A töltött csirkemellet hidegen is tálalhatjuk, ilyenkor majonézzal ízesített, kockákra vágott almát kínálunk hozzá, de franciasalátával is finom.
4. A II. változathoz a mellfiléket egyenként lapjában bevágjuk, kihajtjuk, és kissé kiverjük. Megsózzuk, fehér borssal behintjük, félretesszük.
5. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk, egy kevés olajon világosra sütjük. Ha kihűlt, a lecsöpögtetett kukoricát, a tojások sárgáját meg a zsemlemorzsat hozzáadjuk, megsózzuk, csipetnyi Cayenne borssal, és fehér borssal fűszerezzük. A hússzeleteken elosztjuk, föltekercsük, és fogvájóval rögzítjük.
6. A négy evőkanál lisztet a többi Cayenne borssal fűszerezzük, a töltött csirkemelleket beleforgatjuk. A maradék olajon pirosra sütjük, kb. 3 deci vizet aláöntünk, az ételízesítővel

fűszerezzük, és kis lángon, kb. 30 perc alatt megpároljuk. Amikor kész, a húsokat kiemeljük, a levet pedig egy kevés vízzel simára kevert liszttel sűrítjük.

7. Tálaláskor a csirkemellet fölszeleteljük, levével leöntjük. Rizzsel vagy párolt árpagyönggyel kínáljuk.

Jó tanács

- Az I. változathoz a csirke csontjaiból és bőréből kb. fél liter vízben, ételízesítővel fűszerezve vagy csak sózva és bezöldségelve kb. fél óra alatt alaplevet főzünk. Világos vajas rántásra szűrjük, kevergetve mártás sűrűségűre főzzük. Tálaláskor a töltött csirkemellet ezzel a mártással körülöntjük.

4 főre

Elkészítési idő: fajtánként 1 óra 10 perc

Egy adag I. változat (köret nélkül): 352 kcal

Egy adag II. változat (köret nélkül): 402 kcal