Hozzávalók:
4 nagy fél csirkemellfilé, 4 evőkanál víz, 2 evőkanál olaj (lehet olíva is), 1 evőkanál vörösborecet, 2 lilahagyma, só, őrölt fekete bors
a sütéshez:
2 evőkanál olaj (lehet olíva is)
a fűszeres ananászhoz:
1 nagy friss vagy 50 dkg konzervananász, 1 kisebb piros húsú kaliforniai paprika, 1 kisebb zöld húsú kaliforniai paprika, 1 kisebb lilahagyma, 4-5 evőkanál 100%-os ananászlé (lehet a konzerv leve is), 4-5 evőkanál zöldcitromlé, 3 evőkanálnyi apróra vágott korianderzöld, só, 1 csapott kiskanál Erős Pista

1. A mellfiléket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, kiverjük. A vizet az olajjal és az ecettel összekeverjük. A lilahagymát fél centi vastag karikákra vágjuk, de nem kell szétszedegetni. A páchoz adjuk, a csirkemelleket beleforgatjuk, és letakarva éjszakára a hűtőszekrénybe tesszük.
2. A sütés napján először a fűszeres ananászt készítjük el. Ehhez az ananászt, a kétféle színű paprikát és a lilahagymát apró (félcentis) kockákra vágjuk. Egy tálba rakjuk, az ananász- és a zöldcitromlével ízesítjük, a fölaprított korianderzöldet rászórjuk, enyhén megsózzuk, az Erős Pistával tüzesítjük.
3. A pácolt csirkemellet a hagymával együtt lecsöpögtetjük, majd megolajozott, megforrósított serpenyőben vagy grillsütőben 5-6 perc alatt pirosasra sütjük, közben enyhén megsózzuk, megborsozzuk, félidőben megforgatjuk.
4. Tálaláskor a csirkemellek egyik oldalára sült hagymát, míg a másik felére fűszeres ananászt halmozunk.

Jó tanács
– Pulykamellfilét, szűzpecsenyét vagy pácolt hátszínt is süthetünk így.
– Aki paleo étrendet tart, saját készítésű csípős paprikát tegyen bele.

4 főre
Elkészítési idő: 30 perc + érlelés
Egy adag: 319 kcal • fehérje: 39,2 gramm • zsír: 9,4 gramm • szénhidrát: 18,2 gramm •

rost: 3,5 gramm • koleszterin: 90 milligramm