



bő olaj

Hozzávalók:

4 fél (70-80 dkg) csirkemellfilé, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

a töltelékhez:

4 vékony szelet trappista sajt (esetleg gépsonka is), fél fürt szőlő, 5 dkg dióbél a bundázáshoz:

5 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 8 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

1. A csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, és egyenként téglalap alakúra kiverjük. Megsózzuk, megborsozzuk.
2. Mindegyikre 1 szelet trappista sajtot fektetünk, de kerülhet alá egy szelet sonka is. Fél fürt szőlőt leszemezzük, a szemeket félbevágjuk, magjukat kikaparjuk. 5 deka diót durvára vágunk, majd a szőlővel együtt a sajtra halmozzuk.
3. Ügyesen, fogvájóval összetűzzük. A lisztbe, a felvert tojásba meg a zsemlemorzsa forgatva bundázzuk. Bő, forró olajban, félidőben megfordítva kb. 6 percig sütjük, szűrőlapáttal kiemeljük, jól lecsöpögtetjük.

Jó tanács

- Pulykamellből ugyanígy készíthetjük.
- Célszerű a hústekercseket szorosan, megolajozott alufóliába csomagolni, majd forrásban lévő vízben 10 percig főzni, azután leszűrve hűlni hagyni. Így a hús a bundázás után gyorsabban megsül, kevesebb zsírt szív magába, és formáját is jobban megtartja. Ráadásul így előfőzve le is fagyaszthatjuk, csak bundázni és sütni kell frissen.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 675 kcal • fehérje: 55,5 gramm • zsír: 26,8 gramm • szénhidrát: 52,8 gramm • rost: 2,0 gramm • koleszterin: 227 milligramm