



Hozzávalók:

fél csirkemellfilé (kb. 15 dkg), kb. fél mokaáskanál só, 2 evőkanál olaj, 1 szelet bundáskenyér, 1 szelet sonka, késhegynyi fokhagyma-granulátum, 1 őszibarack (befőtt is lehet), 2-3 dkg reszelt sajt

1. A mellet lapjában bevágjuk, kihajtjuk, kissé kiverjük, megsózzuk és nemcsak a szélét, de néhány helyen a rajta lévő hárttyát is bevagdossuk, nehogy a pecsenye sütés közben összeugorjon.
2. Ezután serpenyőben, a kissé megforrósított olajon oldalanként 2-3 perc alatt megsütjük, és lecsöpögtetve félretesszük. A bundáskenyeret tepsibe csúsztatjuk, és a sonkát ráfektetjük.
3. Az elősütött húst fokhagymagranulátummal fűszerezzük, a sonkára rakjuk. A barackot - miután héját lehúztuk - félbevágjuk, magját kiemeljük, a gyümölcsöt pedig vágott oldalával lefelé a hústra borítjuk.
4. A sajttal megszórjuk, és előmelegített sütőben, nagy lánggal addig sütjük, amíg a sajt rá nem olvad.

Jó tanács

- Pulyka- vagy gyöngytyúkmellel, illetve karajszelettel is készíthetjük.
- Júniustól augusztus végéig friss barackkal, az év többi hónapjában befőttel készíthetjük.

1 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 794 kcal • fehérje: 49,0 gramm • zsír: 37,9 gramm • szénhidrát: 64,2 gramm • rost: 0,8 gramm • koleszterin: 338 milligramm