

Banánnal töltött rántott csirkemell



bő olaj

Hozzávalók:

4 fél (60-70 dkg) csirkemellfilé, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

a töltelékhez:

4-4 vékony szelet gépsonka és trappista sajt, 2 nagyobb vagy 4 kisebb banán

a bundázáshoz:

5 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 8 evőkanál zsemlemorzsza

a sütéshez:

1. A csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, és egyenként téglalap alakúra kiverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, mindegyikre 1 szelet sonkát majd 1 szelet sajtot fektetünk.
2. A banánokat akkorára daraboljuk, hogy olyan hosszú legyen, mint a hús, aminek az egyik felére fektetjük, másik felét ügyesen ráhajtjuk, fogvájóval összetűzzük.
3. A lisztbe, a felvert tojásba meg a zsemlemorzsába 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: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 565 kcal • fehérje: 47,2 gramm • zsír: 12,1 gramm • szénhidrát: 66,8 gramm • rost: 3,9 gramm • koleszterin: 202 milligramm