

Aszalt szilvás, sonkás, sajtos rántott csirkemell



Forrás: A legjobb Vénusz receptek
Fotó: Balogh Tamás

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, kb. 20 szem kimagozott aszalt szilva

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.
2. A hústra egy szelet sonka, erre pedig egy szelet sajt kerül. A sajt közepére egy csíkban 5-6 szem kimagozott aszalt szilvát is fektetünk.
3. Úgyesen , fogvájóval összetűzzük. A finomlisztbe, 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: 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 732 kcal • fehérje: 59,6 gramm • zsír: 22,2 gramm • szénhidrát: 73,4 gramm • rost: 7,2 gramm • koleszterin: 240 milligramm