

Ananászos (hawaii) csirkemell



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (kb. 60 dkg), fél-fél mokkáskanál őrölt fehér bors és gyömbér, 0,2 dl olaj, kb. 1 csapott kiskanál só, 8 karika friss vagy konzervananász, 4 vékony szelet ementáli típusú sajt

1. A csirkemellet lapjában bevágjuk, kihajtjuk, kissé kiverjük. A fűszerekkel meg az olajjal bedörzsöljük, és letakarva néhány órára vagy egész éjszakára a hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek átjárják.
2. Ezután megsózzuk, és anélkül, hogy lecsepegtetnénk, üresen megforrósított serpenyőben, oldalanként 2-3 perc alatt megsütjük, majd tűzálló tálba rakjuk.
3. Mindegyikre két karika ananászt teszünk, amit sajttal beborítunk, és előmelegített sütőben vagy grillsütőben ráolvasztunk. Mazsolás rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- A húst gyömbér helyett ánizzsal is fűszerezhetjük.
- Az ananász alá 1 szelet sonkát, tetejére egy-két karika banánt is tehetünk.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, rizs helyett zöldsalátával egye.
 - Készíthetjük pulykamellfiléből vagy csirkecomból is, de az utóbbit először sütőben, kb. 40 perc alatt puhára kell sütni.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Egy adag (köret nélkül): 427 kcal • fehérje: 44,2 gramm • zsír: 14,4 gramm • szénhidrát: 21,1 gramm • rost: 1,0 gramm • koleszterin: 350 milligramm