



Hozzávalók:

2-3 gerezd fokhagyma, 3 dundi újhagyma, 2 alma (kb. 20 dkg), 4 dkg vaj, 2 zsemle, 1 tojás, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanálnyi bazsalikom, 5 dkg reszelt gouda sajt, 4 fél csirkemellfilé (kb. 60 dkg) a fólia kikenéséhez:

2-3 evőkanál olaj

az almapüréhez:

4 alma, 3 dl víz, fahéj, szegfűszeg, 1 dl fehérbor

a bundás almához:

1 tojás, 5 evőkanál finomliszt, csipetnyi só, 1,5 dl tej, 4 alma a sütéshez:

kb. 1 dl olaj

1. Ebben a könnyű, ínycsiklandó fogásban az alma hármasszerepet kap. A fokhagymát és az újhagymát megtisztítjuk, mindkettőt finomra aprítjuk. Az almákat meghámozzuk és 0,5 centis kockákra vágjuk. A vajat egy serpenyőben fölolvastjuk, a fokhagymát és az újhagymát kb. fél perc alatt megfonnyasztjuk benne. Az almát rászórjuk, 3-4 percig pirítjuk, hűlni hagyjuk. A zsemleket hideg vízben áztatjuk, kifacsarjuk, a tojással együtt az előzőekhez adjuk. 1 csapott kiskanálnyi sóval meg a fele borssal meghintjük, a fölaprított bazsalikkal fűszerezzük, a sajtot is hozzáadjuk.

2. A fél csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, kissé téglalap alakúra kiverjük. Széleit, inas részeit bevágjuk, kb. 1 kiskanálnyi sóval beszórujuk. Egyenként megolajozott alufólialapra fektetjük. A maradék borssal behintjük, a töltelék vastagabb csíkban a közepére halmozzuk.

3. A fólia segítségével felcsavarjuk, akkor jó, ha a hús összeér a töltelék körül. A fólia két végét egymással ellentétes irányban csavarjuk, így lesz szoros. Tepsibe rakjuk, egy kevés vizet öntünk alá és előmelegített sütőben közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 30 percig sütjük.

4. Az almapüréhez a gyümölcsöt meghámozzuk, kis kockákra vágjuk, lábásba szórjuk és a vizet ráöntjük. Kis darab fahéjjal és néhány szem szegfűszeggel fűszerezzük, fölforraljuk. Lefödve, kis lángon kb. 10 percig puhítjuk, a borral meglocsoljuk, habverővel pürévé keverjük.

5. A bundás almához a tojást a liszttel, a sóval és a tejjel simára keverjük. Az almákat meghámozzuk, magházukat kifúrjuk, a gyümölcsöt 4-4 karikára vágjuk. A sűrű tésztába

forgatjuk, forró olajban oldalanként kb. 1,5 percig sütjük. Papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.

6. Tálaláskor a hústekercseket a fóliából kibontva fölszeleteljük, tányérokra rakjuk, az almapürével körülöntjük. A bundás almával és párolt rizzsel kínáljuk.

Jó tanács

- Pulykamellből ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (rizs nélkül): 728 kcal • fehérje: 51,3 gramm • zsír: 32,7 gramm • szénhidrát: 57,1 gramm • rost: 3,5 gramm • koleszterin: 246 milligramm