

Almaköntösben sült csirkemell grillezett almával - készítette
Hunyaddobrai Csaba mesterszakács



Hozzávalók:

50 dkg csirkemellfilé, tengeri só, 20 dkg
finomliszt vagy teljesőrlésű liszt (Graham-
liszt), 2 tojás, kb. 3 dl tej (lehetőleg
alacsony zsírtartalmú), 1 evőkanál méz,
őrölt fahéj, őrölt fehér bors, 3 közepes
alma

a sütéshez:

olaj

a grillezett almához :

4 alma, 1 evőkanál méz

1. A csirkemellet megmossuk, leszárogatjuk, majd 8 vékonyabb szeletre vágjuk, kissé megsózzuk. Egyenként a lisztbe forgatjuk. A maradék lisztből, a tojásokkal és a tejjel sűrű palacsintatészták keverünk, kissé megsózzuk, a mézzel édesítjük, csipetnyi fahéjjal és fehér borsal fűszerezzük, végül a megmosott, meghámozott és kicsumázott almát belereszeljük.
2. A lisztezett hússzeleteket egyenként ebbe az almás masszába mártjuk és egy nagy serpenyőben, ujjnyi közepesen forró olajban 5-6 perc alatt szép pirosasra sütjük, közben félidőbe megfodítjuk. Az olajból kiemeljük és konyhai papírtörölkőre fektetve a felesleges zsiradékot leitatjuk róla.
3. A grillezett almához az almákat kicsumázzuk, vékony cikkekre vágjuk, majd egy kevés mézzel meglocsoljuk. Forró serpenyőben vagy rostlapon, éppen csak 1 evőkanálnyi olajon oldalanként 1 perc alatt megsütjük.
4. Tálaláskor az almás bundában sült csirkemelleket a grillezett almával és burgonyapürével körítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (burgonyapüré nélkül): 670 kcal • fehérje: 43,7 gramm • zsír: 19,3 gramm •
szénhidrát: 79,5 gramm • rost: 10,3 gramm • koleszterin: 169 milligramm