

## Friss füvekkel pácolt jércemell salátaágyon



### Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé (pulykamellfilé is lehet), 4 szép csirkemáj, só, őrölt fekete bors, 1-2 ág friss zsálya, rozmaring, kakukkfű és tárkony, 1 gerezd fokhagyma, 1,5 dl olaj

### a pácoláshoz:

5-6 fej különféle saláta (ennek csak egy része kell vagy 50 dkg készen kapható salátakeverék), 10 dkg nagyon friss csiperkegomba (lehet erdei is), 1 nagy narancs, 1 kis fűt fekete szőlő, 2 paradicsom, arasznyi kígyóuborka, 3 kiskanál citromlé, 9 kiskanál olaj, csipet só

1. A csirkemellet a kisujnyimál kicsit kisebb csíkokra vágjuk, és a májjal együtt szorosan egy tálba rakjuk. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, az apróra vágott friss zöldfűszerekkel megszórjuk. Utóbbi lehet zsálya, rozmaring, kakukkfű, tárkony, ami épp kéznél van. Fél gerezd zúzott fokhagymával „illatosítjuk”, és annyi - kb. 1,5 deci - olajat öntünk rá, amennyi ellepi. Letakarjuk, hűtőszekrényben 1 órán át - még jobb egész éjszakán át - érleljük.
2. Ezalatt az összes salátát leveleire bontjuk, megmossuk és megszikkasztjuk. Körülbelül a felét falatnyi darabokra tépve négy tányéron mutatósan elosztjuk, a többit másnapra eltesszük. A készen vett salátakeveréssel könnyebb dolgunk van, elég szétosztani a tányérokra.
3. A megtisztított és nyersen cikkekre vágott gombával, a narancsgerezdekkel, a leszemezett szőlővel, a cikkekre vágott paradicsommal és a felkarikázott kígyóuborkával megrakjuk, letakarva behűtjük.
4. Egy vasserpenyőt megforrósítunk, a csirkét meg a májat olajostul beleöntjük, és 3-4 perc alatt megsütjük. A citromlevet az olajjal simára keverjük, enyhén megsózzuk, majd a salátára locsoljuk.
5. A forró sült csirkemellet és májat szűrőlapáttal ráemeljük - az sem baj, ha az ízes olajból is csöpög rá egy kevés -, és azonnal tálaljuk. Forró pirítóst is kínálhatunk hozzá.

### Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, a húst sütéshez való olívaolajban pácolja és süsse, a

## Friss füvekkel pácolt jércemell salátaágyon

salátaöntetet extraszűz olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag: 410 kcal