Hozzávalók:
25 dkg csirkemellfilé, 2 szelet kenyér, 2 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj a hús sütéséhez, só, őrölt fekete bors, 1 kisebb jégsaláta (készen kapható levelessaláta-keverék is lehet), 2 paradicsom, fél kígyóuborka, 2 főtt tojás
az öntethez:
6 evőkanál majonéz, 2 evőkanál főzőtejszín, 1 mokkáskanál porcukor, só, őrölt fekete bors, mustár, citromlé, 1 apró gerezd fokhagyma, 1 evőkanányi apróra reszelt vagy porított parmezán sajt, 1 kiskanál szardellapaszta, 1 csapott kiskanál apróra vágott perezselyem (lehet metélőhagyma is)
a tetejére:
8 dkg reszelt parmezán sajt

1. A csirkemellfilét 2-3 vékony szeletre vágjuk, félretesszük. (Van olyan recept, amelyik szerint ekkor 2-3 evőkanál sötét szójaszósszal kell meglocsolni, és érlelni fél órán át.)
2. A kenyeret 1 centis kockákra vágjuk, széles serpenyőben, az olajon, rázogatva megpirítjuk, a tűzről lehúzva a zúzott fokhagymát is hozzáadjuk. Félrehúzzuk. Az is jó megoldás, ha a kenyeret fokhagymával bedörzsöljük, ezután kockázzuk fel és pirítjuk meg. (Süthetjük később, a csirke zsírjában is.)
3. A csirkemellet az olajon kb. 3 perc alatt megsütjük, közben kissé megsózzuk, megborsozzuk. Még melegen 1,5 centis kockákra vágjuk.
4. Az öntethez a majonézt a tejszínnel és a porcukorral kikeverjük, ha kell megsózzuk, megborsozzuk, a mustárral és a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük. A pépesre zúzott fokhagymát, a reszelt parmezánt, a szardellepasztát és a petrezselymet (ez ki is maradhat belőle) belekeverjük.
5. Közben a salátát falatnyi darabokra tépkedjük vagy kisujjnyi csíkokra (laskára) vágjuk. A paradicsomot, az uborkát és a főtt tojást karikákra vágjuk , – ha a paradicsom túl nagy, akkor félkarikákra szeljük. Mindezeket a tojás kivételével az ízes majonézzel összeforgatjuk. Négy tányéron elosztjuk.
6. A tojáskarikákat, a még meleg húst és kenyérkockákat rászórjuk, végül ráhintjük a parmezánt.

7. Van ahol római salátával készítik, és olyan is, amikor kenyérkockák helyett pirított húsos szalonnát szórnak a tetejére.

Jó tanács
– Aki lisztérzékeny vagy alacsony szénhidráttartalmú diétát tart, kenyér nélkül készítse.

4 főre
Elkészítési idő: 25 perc + érlelés
Egy adag: 573 kcal • 31,0 g fehérje • 34,7 g zsír • 33,8 g szénhidrát • 2,5 g rost • 430 mg koleszterin
A recept elkészítése IDE KATTINTVA a YouTube-on is megtekinthető.