

Aszalt sárgabarackkal és szárított paradicsommal töltött csirkecomb, magvas, cukkinis tojáslepény toronnyal, és paprikahabbal - készítette a Baromfi Grill Team



Hozzávalók:

4 csirkecomb, 2 gerezd fokhagyma, 1 közepes vöröshagyma, néhány ágacska friss origano, 5-6 evőkanál szőlőmagolaj, 4-4 aszalt sárgabarack és szárított paradicsom, só, színes bors (borkeverék) a körethez:

2-2 evőkanál tisztított tökmag és lenmag, 4 evőkanál olaj, 4 tojás, 1 kisebb zsege cukkini, só

a paprikahabhoz:

2 piros húsupú kaliforniai paprika, 1 evőkanál szőlőmagolaj, só, őrölt fekete bors, 2 dl habtejszín

1. A csirkecombokat bőrös oldalukkal lefelé vágódeszkára rakjuk, a forgónál félbevágjuk, és a felső combjaikat kifilézzük, azaz a csontot kiszedjük belőle. A csont helyén belülről jobbra is, balra is bevágjuk a húst, és kihajtjuk, így lehet majd megtölteni. Az előkészített combokat (beleértve az alsócombokat is) egy tálba rakjuk. A fokhagymát és a félbevágott vöröshagymát vékonyan felszeleteljük, a felét félretesszük. 1-2 ágacska origano levélkéit a szárról lecsipkedjük, és a fele hagymával együtt az olajba keverjük. Az előkészített combokra öntjük, és alaposan beledörzsöljük a húsba. Letakarva pár órára, még jobb, ha egész éjszakára hűtőszekrénybe tesszük.

2. Amikor begyújtottuk a tüzet, és jó erős a parázs, a paprikahabhoz való paprikákat félbevágjuk, kicsumázzuk, és olajjal vékonyan megkenve rácsra rakjuk, többször megforgatva színesre sütjük. Néhány pillanatra hideg vízbe rakjuk, majd a héját lehúzva tálalásig hűlni hagyjuk.

3. A grill lapot (enek híján a grillrácsra tett serpenyőt) egy kevés olajjal megkenjük, a félretett hagymát és fokhagymát többször megforgatva megfonnyasztjuk rajta. Az aszalt barackot és a szárított paradicsomot vékony csíkokra vágjuk, a hagymához adjuk, kissé megsózzuk, frissen őrölt borskeverékkel fűszerezünk. A lecsöpögtetett felsőcombokba, a csont helyére halmozzuk, és a combokat eredeti formájukra visszaigazítjuk. Hústüvel rögzítjük. A húsdarabok bőre alá 1-2 ágacska origanot bújtatunk.

3. A töltött felső és az alsócombokat közepesen erősen izzó faszénparázs fölé grillrácsra rakjuk, két-három ujjnyi rést hagyva lefedjük, és 40-45 perc alatt megsütjük. Közben olajos páclevével többször megkenjük, enyhén megsózzuk, és párszormegforgatjuk, hogy egyenletesen süljön.

4. A cukkinit félcenti vastagon fölkarikázzuk, pár csepp citromlével ízesítjük, enyhén

Aszalt sárgabarackkal és szárított paradicsommal töltött csirkecomb,
magvas, cukkinis tojáslepény toronnyal, és paprikahabbal - készítette
a Baromfi Grill Team

megsózzuk, sütésig félretesszük. A tökmagot és a lemmagot ugyancsak grill lapon (ennek híján grillrácsra tett serpenyőben) megpirítjuk. Ahogy közeleg a tálalás pillanata, a kihűlt sült paprikát átpasszírozzuk vagy merülőmixerrel pürésítjük. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, a habbá vert tejszínbe forgatjuk.

6-7 perccel azelőtt, hogy a hús megpuhulna, a cukkiniket mellé rakjuk, olajjal kenegelve mindkét oldalukat megsütjük.

5. Egy grill lapot (ennek híján a grillrácsra tett serpenyőt) megolajozzuk. Ha kellően forró, ráöntjük a csipetnyi sóval fölvert tojást. A pirított mag javát rászórjuk. Kocsonyásodásig sütjük, lapátkanállal óvatosan megfordítva a másik oldalát is megsütjük.

6. Következik a tálalás. Minden tányérra egy alsócombót rakunk, és háromba vágva mellé rakjuk a töltött felsőcombót is. A frissiben elkészült tojáslepényt kiszúrjuk vagy négyzetekre vágjuk, és a sült cukkinivel rétegezve a hús mellé tornyozzuk. A paprikahabot melléhalmozzuk. A maradék magot mellészórjuk díszítésképpen.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 852 kcal • fehérje: 54,1 gramm • zsír: 62,3 gramm • szénhidrát: 18,6 gramm • rost: 4,7 gramm • koleszterin: 382 milligramm