

Citromos, rozmaringos csirkemellfilé II.



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (egyenként kb. 18 dkg), só, 1 kisebb citrom, frissen őrölt borskeverék, 4 kis ág rozmaring, 4 vékony szelet füstölt szalonna (sliced bacon), 2 evőkanál olívaolaj

1. A fél csirkemelleket körös-körül megsózzuk, az alaposan megmosott citrom héját ráreszeljük, levét ráfacsarjuk, néhány tekerésnyi borsot hintünk rá, a húsbba dörzsöljük. Egy kisebb tepsibe vagy tűzálló tálba rakjuk, akkorába, amekkorába éppen elfér. Mindegyiknek a tetejére 1-1 kisebb ág rozmaringot fektetünk és a húst egy szelet szalonnával körbetekerjük, így rögzítjük a rozmaringot is.
2. Az olívaolajjal meglocsoljuk, 1,5 deci vizet öntünk alá és előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (200 °C, légkeveréses sütőben 180 °C) 23-25 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 308 kcal ● fehérje: 45,7 gramm ● zsír: 13,1 gramm ● szénhidrát: 1,0 gramm ● rost: 0,1 gramm ● koleszterin: 68 milligramm