

Szalonnával, ananással sült csirkemell kubai avokádósalátával



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (egyenként 16-18 dkg),
só, frissen őrölt borskeverék, 12 vékony
szelet húsos szalonna (sliced bacon), 8
karika cukor és tartósítószer nélküli
konzervananász (a friss még zamatosabb),
2 evőkanál sütéshez való olívaolaj
a kubai avokádósalátához:

4 karika cukor és tartósítószer nélküli
konzervananász (a friss még zamatosabb),
1 nagyobb érett avokádó, 1 közepes fej
lilahagyma, 4 evőkanál extraszűz olívaolaj,
4 evőkanál frissen facsart narancslé, só,
frissen őrölt borskeverék, fél fej jégsaláta

1. A fél csirkemelleket megsózzuk, megborsozzuk. Mindegyiket 3-3 szelet szalonnával körbetekerjük úgy, hogy közben 4-4 félbevágott ananászkarikát bújtatunk a szalonna és a hús közé.
2. Kiolajozott tepsibe rakjuk és előmelegített sütőben, közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 175 °C), a hús vastagságától függően 22-25 percig sütjük. Amikor kész, a sütőből kivéve 5 percre letakarjuk.
3. Amíg a hús sül, elkészítjük a salátát. A lecsöpögtetett ananászt, a megtisztított avokádót és a meghámozott lilahagymát 1,5 centis kockákra vágjuk, egy tálba szórjuk. Az olívaolajjal és a narancslével meglocsoljuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk. A jégsalátát kisujnyi széles laskára (vastagabb csíkokra) vágjuk.
5. Tálaláskor minden tányérra jégsalátát halmozunk, erre kerül az avokádósaláta. A sült csirkemelleket 3-4 darabra vágjuk, így rakjuk mellé.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 659 kcal