

Barackos csirkemell csőben sütvé



Hozzávalók:

60-70 dkg csirkemellfilé, 3 evőkanál olaj, só, frissen őrölt fekete bors, 4-6 szem őszibarack, kb. 8 evőkanál tejföl, 12 dkg reszelt füstölt sajt

1. A csirkemellet 4 szeletre vágjuk, és nem túl vékonyra kiklopfoljuk. Serpenyőben olajat forrósítunk, és a húst oldalanként 1 perc alatt elősütjük benne, közben kissé megsózzuk, megborsozzuk. Tepsibe rakjuk, zsírját rálocsoljuk.
2. A barackokat fél percre forrásban lévő vízbe rakjuk, majd kiemeljük és meghámozzuk. Kettévágva a magját kiemeljük, majd üregével lefelé a hústra rakosgatjuk.
3. A tejfölt kikeverjük, majd nem túl vastagon bevonjuk vele a barackokat úgy, hogy a húsrá is lecsurogjon belőle. A reszelt sajttal meghintjük, és előmelegített sütőben, a felső rácstra téve, a közepesnél nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 175 °C) 10 percig sütjük. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Csirkemell helyett pulykamellből, szűzpecsenyéből, karajból vagy tarjából készítve is nagyon finom!

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 460 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.