



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os csirkemellfilé, só, őrölt fekete bors, 4-5 evőkanál olaj a sütéshez

a salátához:

20 dkg kedvünkre való kész salátakeverék, 2 paradicsom, kb. 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 5 evőkanál extraszűz olívaolaj, 1-2 evőkanál citromlé, 1-1 evőkanál mustár és ketchup

1. A salátakeveréket tálba szórjuk. A paradicsomokat, miután a szárukat kimetszettük, félbevágva fölszeleteljük, az előzőekhez adjuk. Kerülhet még hozzá például félkarikákra vágott lilahagyma és kígyóuborka, konzerv kukorica is. Megsózzuk, megborsozzuk, az olívaolajjal, a citromlével, a mustárral és a ketchuppal ízesítjük. Összekeverjük, félretesszük.
2. A mellszeleteket, ahol vastagabbak, ott lapjában bevágjuk, kihajtjuk. Kissé kiklopfoljuk.
3. Nagy serpenyőben olajat forrósítunk és a hússzeleteket oldalanként 1,5-2 percig sütjük rajta. Közben megsózzuk, megborsozzuk.
4. Tálaláskor a salátát tányérra halmozzuk, a sült csirkemellet melléfektetjük.

Jó tanács

- A saláta készülhet majonézes öntettel vagy fűszeres joghurtos öntettel is.
- A forró hústra kerülhet fölkarikázott fűszervaj is.
- A húst parázs fölött, grillrácsra is megsüthetjük.

Csirkemell roston, zöldsalátával

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 378 kcal

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