



Forrás: A legjobb Vénusz receptek  
Fotó: Balogh Tamás

### Hozzávalók:

4 fél (60-70 dkg) csirkemellfilé, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

### a töltelékhez:

2 savanykás alma, 15 dkg trappista sajt, csipetnyi reszelt szerecsendió

### a bundázáshoz:

5 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 8 evőkanál zsemlemorzsa

### a sütéshez:

bő olaj

1. A csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, és egyenként téglalap alakúra kiverjük. Megsózzuk, megborsozzuk.
2. Az almát meghámozunk, húsát kis kockákra vágjuk. A reszelt sajttal összekeverjük, csipetnyi reszelt szerecsendióval fűszerezzük. A hússzeletek egyik oldalára halmozzuk, másik oldalukat ráhajtjuk. Fogvájóval összetűzzük.
3. A lisztbe, a felvert tojásba meg a zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk. Bő, forró olajban, félidőben megfordítva kb. 6 percig sütjük, szűrőlapáttal kiemeljük, jól lecsöpögtetjük.

### Jó tanács

- Pulykamellből ugyanígy készíthetjük.
- Célszerű a hústekercseket szorosan, megolajozott alufóliába csomagolni, majd forrásban lévő vízben 10 percig főzni, azután leszűrve hűlni hagyni. Így a hús a bundázás után gyorsabban megsül, kevesebb zsírt szív magába, és formáját is jobban megtartja. Ráadásul így előfőzve le is fagyaszthatjuk, csak bundázni és sütni kell frissen.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 648 kcal • fehérje: 56,6 gramm • zsír: 22,7 gramm • szénhidrát: 52,8 gramm • rost: 6,2 gramm • koleszterin: 242 milligramm