

Sonkás, gombás töltött csirkemell



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (kb. 70 dkg), 15 dkg csiperkegomba, 15 dkg csirkesonka, 4 evőkanál olaj, 1 nagy gerezd fokhagyma, só, őrölt fekete bors, fél csokor petrezselyem, 8 vékony szelet nyers vagy főtt füstölt szalonna

1. A csirkemellek ducibb oldalán a húst lapjában fölszúrjuk, és a kés hegyét ide-oda mozgatva (esetleg az ujjunkkal) a szeletek belsejét kissé kitágítjuk, hogy legyen helye a tölteléknek.
2. A gombát megtisztítjuk, és a sonkával együtt apróra vágjuk. 1-2 evőkanál olajat egy serpenyőben megforrósítunk, és a gombás sonkavagdalékot 2-3 perc alatt kevergetve megfuttatjuk rajta. A zúzott fokhagymával ízesítjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, majd a melék „zsebébe” töltjük. A húst kívül is megsózzuk, megborsozzuk. Mindegyiket körbetekerjük 2-2 szalonnaszelettel úgy, hogy a nyílásukat is takarja, így nem folyik ki belőle a töltelék.
3. Egy tepsibe rakjuk, a maradék olajjal megkenjük, és előmelegített sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 25 perc alatt megsütjük. Nagy adag joghurtos zöldsalátával, esetleg rizibizivel kínáljuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, a hústekercset liba vagy sertésszíron süsse és nagy adag zöldsalátával tálalja.
- A töltelékbe akár a gomba, akár a sonka helyett reszelt sajt is kerülhet, sőt, apróra vágott főtt tojással is gazdagíthatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy darab (köret nélkül): 324 kcal