

Májjas, gombás rakott csirkemell



Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, só, őrölt fekete bors, 20-20 dkg csirkemáj és csiperkegomba, 1 csokor petrezselyem, 1 közepes vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 2 tojás, 3 evőkanál zsemlemorzsa, fél kiskanál morzsolt kakukkfű, 15 dkg csirkesonka, 2 dl tejföl, 15 dkg reszelt sajt

a tál kikenéséhez:

2 dkg vaj

1. A csirkemellet 8-12 szeletre vágjuk, kiverjük, esetleges inas részeit bevágjuk, megsózzuk, megborsozzuk, és egy akkora kivajazott tűzálló tálba rakjuk, amekkorába pontosan belefér.
2. A májat a megtisztított gombával, a petrezselyemmel, a vöröshagymával és a fokhagymával ledaráljuk. Az egyik tojással és a zsemlemorzssával összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, a kakukkfűvel fűszerezzük.
3. Egyenletesen a húrra kenjük, a sonkaszeletekkel befedjük. A tejfölt a lereszelt sajt kétharmadával meg 1 tojással összedolgozzuk, a rakottásra kenjük.
4. Közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 35 percig sütjük.
5. Ekkor a többi sajtot rászórjuk, és még 10 percig sütjük. Pirított burgonyával adjuk asztalra.

Jó tanács

- Pulykamellfiléből pulykamájjal ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étredet tart, burgonya helyett friss salátával vagy savanyúsággal egye.

Májas, gombás rakott csirkemell

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 595 kcal • fehérje: 73,9 gramm • zsír: 26,5 gramm • szénhidrát: 14,4 gramm • rost: 2,0 gramm • koleszterin: 571 milligramm