



Hozzávalók:

1 evőkanál szárnyasokhoz való grillfűszerkeverék, 1 dl olaj,
4 fél csirkemellfilé (70-80 dkg), 20 dkg vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon) maréknyi friss zsályalevél, 2-3 paradicsom, 2 közepes vöröshagyma
a zsályás sárgarépához:
2 csomó zsenge sárgarépa, 20 dkg vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon), maréknyi friss zsályalevél

1. A fűszerkeveréket az olajjal jól elkeverjük. A húsfilék mindegyikét lapjában félbevágjuk, széthajtjuk. A szeleteket kissé kiverjük, egy tálba tesszük, és a fűszeres olajjal jól bedörzsöljük. Letakarva egy éjjelen át a hűtőszekrényben érleljük.
2. Ezután kivesszük, lecsöpögtetjük (fűszeres olaját félretesszük), majd mindegyikre előbb hajszálvékony szalonnaszeleteket arra zsályaleveleket fektetünk. Jó szorosan felgöngyöljük, rövid időre a mélyhűtőbe rakjuk, hogy egy kicsit megdermedjen, azután ujjnyi vastagon feldaraboljuk.
3. A kis tekercseket lapjában, a paradicsom- és hagymacikkével váltakozva nyársra vagy kihegyezett hurkapálcára húzzuk. A páccal megkenjük, majd nem túl erős faszénparázs felett, folyamatosan kengetve 10-12 perc alatt megsütjük, közben többször megfordítjuk. A nyársat hagyományos módon, serpenyőben is megsüthetjük. Nagyjából ez is 10 percig tart.
4. A zsenge sárgarépákat megtisztítjuk, forrásban lévő vízben 1-2 percig főzzük. Lecsepegtetjük, és egyenként egy-egy hajszálvékony szalonnaszeletbe csavarjuk, közben zsályaleveleket tűzünk alá. Faszénparázs felett forgatva addig sütjük, míg a szalonna köröskörül szépen meg nem pirul és a répa át nem forrosodik (ez is készülhet serpenyőben). Közben, aki szereti, a csirke fűszeres olajával is kengetheti.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet követ, sütéshez való olívaolajat használjon.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag: 1005 kcal