



Hozzávalók:

25 dkg csirkemellfilé, 2 szelet kenyér, 2 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj a hús sütéséhez, só, őrölt fekete bors, 1 kisebb jégсалáta (készen kapható levelessaláta-keverék is lehet), 2 paradicsom, fél kígyóuborka, 2 főtt tojás

az I. öntethez (olajos, hagymás öntet):

1 apró vöröshagyma, 3 evőkanál fehérborecet, 1 kiskanál mustár, só, őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál porcukor, 6 evőkanál olaj (olíva is lehet)

a II. öntethez (majonézes öntet):

6 evőkanál majonéz, 2 evőkanál főzőtejszín, 1 mokkáskanál porcukor, só, őrölt fekete bors, mustár, citromlé, 1 apró gerezd fokhagyma, 1 evőkanányi apróra reszelt vagy porított parmezán sajt, 1 kiskanál szardellapaszta, 1 csapott kiskanál apróra vágott perezselyem (lehet metélőhagyma is)

a tetejére:

8 dkg reszelt parmezán sajt

1. A csirkemellfilét 2-3 vékony szeletre vágjuk, félretesszük. (Van olyan recept, amelyik szerint ekkor 2-3 evőkanál sötét szójaszósszal kell meglocsolni, és érlelni fél órán át.)
2. A kenyeret 1 centis kockákra vágjuk, széles serpenyőben, az olajon, rázogatva megpirítjuk, közben a zúzott fokhagymát is hozzáadjuk. Félrehúzzuk.
3. A csirkemellet az olajon kb. 3 perc alatt megsütjük, közben kissé megsózzuk, megborsozzuk. Még melegen 1,5 centis kockákra vágjuk.
4. Közben a salátát falatnyi darabokra tépkedjük vagy kisujjnyi csíkokra (laskára) vágjuk. A paradicsomot, az uborkát és a főtt tojást karikákra vágjuk.

5. Az első öntethez a hagymát nagyon apróra vágjuk, a fehérborecettel, a mustárral összekeverjük, egy kevés sóval, borssal, porcukorral ízesítjük és apránként hozzáadjuk az olajat is. A legjobb, ha az egészet egy kicsi, -például bébiételes üvegben-, alaposan összerázzuk.
6. Ha a második öntetet készítjük el, ahhoz a majonézt a tejszínnel és a porcukorral kikeverjük, ha kell megsózzuk, megborsozzuk, a mustárral és a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük. A pépesre zúzott fokhagymát, a reszelt parmezánt, a szardellepasztát és a petrezselymet (ez ki is maradhat belőle) belekeverjük.
7. Az előkészített hozzávalókat négy tányéron elosztjuk, azaz mindegyikre salátát halmozunk, amire uborkát, paradicsomot és tojást rakunk. Az öntettel meglocsoljuk, a még meleg húst és kenyérkockákat rászórjuk, végül ráhintjük a parmezánt. Az is tökéletes, ha az előkészített hozzávalókat egy tálban az öntettel összeforgatjuk, így rakjuk tányérra és halmozzuk rá a csirkét, kenyérkockát valamint a parmezánt.
8. Van ahol római salátával készítik, és olyan is, amikor kenyérkockák helyett pirított húsos szalonnát szórnak a tetejére.

Jó tanács

- Aki lisztérzékeny vagy alacsony szénhidráttartalmú diétát tart, kenyér nélkül készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Egy adag: 573 kcal • 31,0 g fehérje • 34,7 g zsír • 33,8 g szénhidrát • 2,5 g rost • 430 mg koleszterin

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