

Vargányával töltött csirkemell spenótos tört krumplival - készítette  
Csigó János mesterszakács



Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (kb. 60 dkg), só, őrölt színes bors, 12 vékony szelet húsos szalonna

a töltelékhez:

25 dkg vargánya gomba, egy kisebb vöröshagyma fele, 2 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors, petrezselyem

a körethez:

60 dkg héjában főtt krumpli, 4 evőkanál olívaolaj, egy kisebb vöröshagyma fele, só, őrölt fekete bors, 20 dkg friss parajlevél, 1 gerezd fokhagyma, 12 vékony szelet húsos szalonna

1. A fél csirkemelleket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, és nem túl vékonyra, téglalap alakúra kiverjük, hogy tölteni lehessen. Megsózva, megborsozva félrerakjuk.
2. A vargányát és a hagymát megtisztítjuk. Utóbbit finomra, a gombát kisebb szeletekre vágjuk. Az olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, majd a hagymát megfonnyasztjuk rajta. A gombát rádobjuk, keverve-rázogatva 7-8 perc alatt megpirítjuk, közben kissé megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.
3. Négy alufólialapot egymás mellé teszünk, és mindegyikre 3-3 szelet szalonnát fektetünk egymás mellé. Erre kerül a csirkemell, amire középen egy vastagabb csíkban ráhalmozzuk a pirított gombát. A húst ezután a fólia segítségével föltekerjük, és egy tepsibe rakjuk.
4. A körthez a héjában főtt krumplit meghámozzuk, földaraboljuk. A fele olajat egy nagy serpenyőben megforrósítjuk, majd a finomra vágott hagymát megpirítjuk rajta. A krumplit rádobjuk, pár percig együtt pirítjuk, majd krumplitörővel vagy habverővel összetörjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk.
5. A paraj szárát lecsipkedjük, a leveleket megmossuk, leszárogatjuk. A maradék olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a zúzott fokhagymát elkeverjük benne, majd azonnal rádobjuk a spenótot. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, keverve-rázogatva pár perc alatt megfonnyasztjuk.
6. Négy alufólialapot egymás mellé teszünk, és mindegyikre 3-3 szelet szalonnát fektetünk egymás mellé. A tört krumplit elosztva egyenletesen ráhalmozzuk. Közepüket a tenyerünk élével kimélyítjük, ide kerül a fokhagymás spenót. A fólia segítségével föltekerjük, a hús

Vargányával töltött csirkemell spenótos tört krumplival - készítette  
Csigó János mesterszakács

mellé, a tepsibe rakjuk.

7. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 20 percig sütjük.

Jó tanács

- A húsba kerülő gombatöltelék egy kevés mustárral és reszelt sajttal is ízesíthetjük.
- Az étel elkészíthető természetett csiperkegombából is.

Megjegyzés

-A gombáról részletesebben a konyhai kisokosban olvashat.

Fontos!

- A maga által szedett vagy ismerőstől kapott gombát minden esetben vizsgálta be gombaszakértővel!

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (körettel): 770 kcal • fehérje: 55,8 gramm • zsír: 44,9 gramm • szénhidrát: 35,2 gramm • rost: 9,4 gramm • koleszterin: 138 milligramm