

Fokhagymás krémsajttal töltött csirkemell füstölt sajtos kukoricapürév

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor:

Suroviny

Hozzávalók:

A csirkemellhez:

60 dkg csirkemellfilé

só

frissen őrölt bors

2 gerezd fokhagyma

10 dkg tejszínes krémsajt

1 púpos evőkanál morzsolt oregánó

1 evőkanál olívaolaj

A kukoricapüréhez:

0,75 evőkanál vaj (1,5 dkg)

2 doboz 34 dekás kukoricakonzerv

3 dl 1,5%-os tej

só

frissen őrölt bors

frissen reszelt szerecsendió

Postup

Elkészítés: Mielőtt nekikezdenék, bemelegítem a sütőt 200 fokra(gázsütőn 6-os fokozat), és vízbe áztatok néhány fogpiszkálót a csirketekercsek rögzítéséhez. Ezután kettévágom a megmosott, szárazra törölt csirkemellfilét, majd a két hosszúkas húsdarabot széltemben megfelezem. Így 4 szeletet kapok. Ezeket jól kiklopfolom, és megsózva, megborsozva magam elé fektetem úgy, hogy mindegyiknek a rövidebb oldala nézzen felém. A töltelék következik: megpucolom a fokhagymagerezdeket, a kézi reszelő apró lyukú oldalán belereszelem őket a krémsajtba, és hozzákeverem a morzsolt oregánót.

A tölteléket igazságosan elosztom a vékonyra lapított csirkeszeletek alján egy-egy kupacba, és mintha apró rétesek lennének, szorosan felcsavarom őket. A tekercseket egy-két lecsöpögtetett, beáztatott fogpiszkálószerűen rögzítem, és előveszem a 24 centi átmérőjű, 6 centi mély teflonserpenyőmet. Felhevítem benne az olívaolajat, és ha már jó forró, 1-2 perc alatt pirosas barnásra kapatom rajta a csirketekercsek felületét. Ilyenkor az a legegyszerűbb, ha két evőkanállal vagy egy széles szűrőlapáttal forgatom őket, mert akkor tuti, hogy nem nyílnak szét, viszont körös-körül szépen megpirulnak. Végül átemelem mindet egy tányérra, és a serpenyőben maradt olajjal kikénem egy 20x30 centis sütőtál alját.

A kiolajozott sütőtálba egymás mellé rakosgatom a csirketekercseket, és köréjük kanalazok néhány evőkanál vizet is. A tálat lefedem alufóliával, és betolom a meleg sütőbe. A csirketekercsek kb. 30 perc alatt megsülnek,

de érdemes róluk az utolsó 5-10 percben levenni az alufóliát, hogy még szebb legyen a színük. Eközben elkészítem a füstölt sajtos kukoricapürét.

Azzal indítok, hogy ugyanabban a teflonserpenyőben, amelyben néhány perccel korábban a csirketekercsek felszínét pirítottam, most takaréklángon megolvasztom a vajat. Ha már folyós, hozzákeverem a lecsöpögtetett kukoricát, és kevergetve átpárolom benne. Nem kell hosszasan főzögetni, mert a konzervkukorica már gyárilag is elég puha. A meleg, vajas kukoricát óvatosan átkanalazom a turmixgépbe, hozzáöntöm a tejet és ráreszelem a füstölt sajtot. Ezután simára pépesítem, ha szükséges, leállítom közben egyszer-egyszer a gépet, és, hogy segítsek a turmix késeinek, fakanállal felkeverem a pépesedő kukoricát, aztán a napsárga, krémszerű pürét visszaöntöm a serpenyőbe. Teszek hozzá sót és borsot, reszelek bele szerecsendiót, és takaréklángon 3-4 perc alatt kevergetve összerotyogtatom. Tálaláskor minden tányérra kisedek egy-egy fokhagymás csirketekercset, mellé jó kupacnyi kukoricapürét kanalazok, teszek rá petrezselymet is.

Megjegyzés:

Fehérjenapra tökéletes a töltött csirkemell, természetesen kukoricapüré nélkül.