

Aszalt szilvával töltött csirkemellfilé mézes-citrusos paradicsommal

Hozzávalók:

- 4 csirkemellfilé
- 20 dkg szeletelt bacon
- 20 dkg mag nélküli aszalt szilva
- 30 dkg koktélpáradicsom-mix
- 20 dkg magnélküli fehér szőlő
- 20 dkg bordó szőlő
- 5 dkg fekete fokhagyma
- 1 dl akácméz
- 1 dl étolaj
- 1 fej jégсалáta
- 1 narancs
- 1 grapefruit
- 1 citrom
- só
- őrölt fekete bors
- friss rozmaring

Elkészítése:

A csirkemellet felszúrjuk, fűszerezzük, majd megtöltjük az összevágott aszalt szilvával. A betöltött filét baconszalonnába csomagoljuk, kevés olajjal lefényezzük és 180 fokos előmelegített sütőben készre sütjük.

A mézet egy serpenyőben felmelegítjük, majd beletesszük a koktélpáradicsomokat és a félbevágott szőlőszemeket. Ízesítjük, fűszerezzük és óvatosan hozzákeverjük a fekete fokhagymát.

A jégсалátát összetépjük, megöntözzük a kifacsart citrom, narancs és grapefruit levével.

Tálaláskor a salátára helyezzük a mézes-paradicsomos szőlőragut.

A felszeletelt töltött csirkemellel együtt tálaljuk.

Séfünk tippje: A csirkemellet aszalt áfonyával vagy aszalt meggyel is megtölthetjük.