



40 perc

Valójában szinte bármit betehetsz a két réteg közé, ami illeszkedik a csirkehúshoz. A fűszerezést igényed szerint alakíthatod. Ha sajtot teszel bele, ne legyen túl sok, mert kifolyhat a két réteg között. Salátával, sült krumplival tálalhatod, de hidegen, mint egy szendvicset is fogyasztathatod.

Csirkemell toast



FŐZÉS

1x1

Hozzávalók:

50 dkg csirkemell filé
2 db vöröshagyma
8 szelet sajt
2 evőkanál olaj

1 mokkáskanál só
1 mokkáskanál fokhagyma por
½ mokkáskanál őrölt fehér bors
½ mokkáskanál őrölt cayenne bors



Elkészítés:



A csirkemellet lehártyázzuk, felkockázzuk, és fűszerezzük. Alaposan összekeverjük, és fél órára félre tesszük.



Közben a hagymát megpucoljuk, és egy evőkanál olajon ledinszteljük.



A húst konyhai aprítóval pürésítjük. Egy sütőpapírt megkenünk fél evőkanál olajjal, és a hús felét egyenletesen elsimítjuk rajta.



Beborítjuk sajtszeletekkel, majd a hagymát rásimítjuk.



Jöhet a következő réteg sajt szelet. A hús másik felét megint egy beolajozott sütőpapíron elsimítjuk, és az előző réteg tetejére tesszük. A széleket kicsit összenyomkodjuk, hogy az olvadt sajt sütés közben ne csorogjon ki.



Előmelegítjük a contact grillt, és a sütőpapír segítségével az egészet beemeljük. Kb. 15-20 percet sütjük, sütőpapírral együtt, majd szeleteljük.